بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة

كلية العلوم التربوية / قسم علم النفس

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والجنس والمستوى الرياضي والخبرة الرياضية في مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة

إعداد

خلدون عبدالمهدي المدينات

بكالوريوس تربية رياضية جامعة اليرموك ١٩٩٢

إشــراف الدكتــور

أحــمد الزغـــاليـــل

٢٠٠٠م

(١)

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والجنس والمستوى الرياضي والخبرة الرياضية في مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة

إعداد

خلدون عبدالمهدي العدينات

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في علم النفس من جامعة مؤتة

لجنـــة المناقشـــة :

- د.أحمد الزغايل	رئيسا
- د.ساري سواقد	عضوا
- د. يوسف أبو حميدان	عضوا

تاريخ المناقشة ٢١/١/٢٠٠١م

لجنة المناقشة

- د.أحمد الزغاليل رئيساً ....
- د.ساري سواقد عضواً ....
- د. يوسف أبو حميدان عضواً ....

الإهـــــداء

إلى من كانـــت للحـــب والعطـــاء رمـــزاً

فجعلت الجنة تحت أقدامها . . . أمـــي

إلى مـــن كـــان للقـــدوة والعـــزم رمـــزاً

فكنت أنـــا ومالي لـــه . . . أبـــي

أهـــدي ثمـــرة هـــذا الجـــهد

شـــكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

الشكر لله عز وجل الذي منحني العزم والمثابرة لإتمام هذا الأمـــر ، ثم الشـــكر والتقديـــر لأستاذي الفاضل الدكتور أحمد الزغاليل المشرف على هذه الرسالة والذي منحـــني مـــن وقتـــه وجهده الشيء الكثير ، فكان لملاحظاته ومتابعته ونصائحه الأثر الكبير في إتمام هذه الرسالة.

كما إنني أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة الدكتور ساري ســـواقد والدكتـــور يوسف أبو حميدان لتفضلهم بمناقشة هذه الرسالة ولملاحظاتهم التي ساهمت في إثراء هذه الرســـالة وإخراجها إلى حيز الوجود على أفضل ما يكون .

ولا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر للأستاذين الفاضلين بسام المرافي وتيسير القيســـي لمـــا قدماه من مساعدة طيبة في التحليل الإحصائي لهذه الرسالة ، وكل شكري وتقديري وامتنـــاني للأخت فداء الجفوت التي كانت خير عون لي في مرحلة التطبيق وجمع المعلومات والتي وهبت لي الكثير من وقتها وجهدها .

كما أتقدم بعظيم عرفاني وشكري لوالدي العزيز ووالـــدتي الحبيبـــة لدعمـــها المتواصـــل، وتشجيعهم لي طيلة فترة دراستي ، كذلك أتقدم بالشكر للسيد عبدالوهاب الحجاج الذي قـــام بطباعة هذه الرسالة .

فإلى هؤلاء جميعاً خالص شكري وعظيم امتناني .

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

الملخص

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والجنس والمستوى الرياضي والخبرة الرياضية في مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة .

إعداد **خلدون عبدالمهدي العدينات**

إشراف **الدكتور أحمد الزغاليل**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والجنس والمستوى الرياضي والخبرة الرياضية في مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة ، وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية .

- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية على مستوى (α = ٠,٠٥) للممارسة الرياضية والجنس في مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة .
- هل هناك اثر ذو دلالة إحصائية على مستوى (α = ٠,٠٥) للمستوى الرياضي والخبرة الرياضية في مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية .

ولتحقيق هدف الدراسة تم اختيار عينة من الممارسين للأنشطة الرياضية من جميع الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في المدارس الثانوية في محافظة الطفيلة وبلغ حجم عينة الممارسين للأنشطة الرياضية (٧٣٣) طالب وطالبة ، وفي مختلف الألعاب الرياضية ، وتم اختيار عينة من

الطلبة غير الممارسين للأنشطة الرياضية اختيروا بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (٥٣٥) طالب وطالبة ، ومن مختلف المدارس الثانوية في محافظة الطفيلة . ولغايات الدراسة تم استخدام مقياس بيرس- هارس لمفهوم الذات الذي قام الداود (١٩٨٢) بتعريبه وتقنينه ليتناسب والبيئة الأردنية .

أظهر التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، كما أشارت النتائج إلى وجود أثر في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية يعزى للجنس ، حيث أشارت النتائج إلى أن مستوى مفهوم الذات عند الذكور كان أعلى منه عند الإناث من عينة الدراسة .

بالإضافة إلى ذلك أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية على مستوى (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات لدى الممارسين للأنشطة الرياضية يعزى للمستوى الرياضي ، حيث أشارت النتائج إلى أن مستوى مفهوم الذات لدى لاعبي منتخبات مديرية التربية والتعليم كان أعلى منه لدى لاعبي الفرق المدرسية من عينة الدراسة . كذلك أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات لدى الممارسين للأنشطة الرياضية يعزى للخبرة الرياضية .

Abstract

The effect of sports practice, sex, sport level, and experience on self-concept of high school students in Tafila Governorate.

By
Khaldoun Edainat

Supervisor:
Dr. Ahmad Zaghalil

This study aimed at recognizing the effect of sports practice, sex, sport level, and experience on self-concept of high school students in Tafila Governorate. Through answering the following questions: -

- Is there an effect on statistical significance level (α = 0,05) of sports practice and sex on self-concept amongst those who practiced sports and those who did not?

- Is there an effect on statistical significance level (α = 0,05) of sport level and experience on self-concept of those who practiced sports ?

To achieving the aims of this study, a sample of (733) males and females of high school students who practiced difference sports in Tafila Governorate was selected. Another sample of (535) males and females of high school students who did not practice sports was selected randomly.

Piers- Harris measure of self-concept which was prepared by Aldawood, 1982, was used after it was Arabized, codified, and modified to be in harmony with the Jordanian environment.

The statistical analysis of the finding indicated that there is no effect of statistical significance level (α = 0,05) on self-concept amongst those who practiced sports and those who did not. Further more, it showed an effect on self-concept amongst those who practiced sports, and those who did not in accordance with sex. The results indicated that males self-concept is higher than that of females. In addition, the results indicated the effect of statistical significance level (α = 0,05) on self-concept among those who practiced sports regarding sport level; self-concept of players in the directorate teams was higher than those in school teams. Finally, the statistical analysis of the study showed no effect on self-concept regarding statistical significance level(α = 0,05) according to sport experience.

الفصل الأول

المقدمة والخلفية النظرية

يلعـــب النشاط الرياضي دوراً متميزاً في الارتقاء بخبرة الانسان الشخصية وتميزها ، حيث يسهم في تحســين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الاجتماعية وحسن الاتصال بالآخرين ، الأمـــر الذي ينعكس على زيادة إنتاجية الفرد ، وتتفاوت المجتمعات في درجة اهتمامها ورعايتها للنشاط الرياضي ، وتختلف في إيلاء الأهمية للأنشطة الرياضية المدرسية بتفاوت اتجاهات ودوافع الأفراد نحو الأنشطة الرياضية سلبا أو إيجابا تنوعا أو تخصصا (عويدات ، ١٩٨٨) .

ويعتبر النشـــاط الرياضي من الوسائل الضرورية لبناء شخصية الفرد وتربيته تربية تكاملية باستغلال العديد من الدوافع الطبيعية الموجودة لديه ، فيعرف الكردي (١٩٨٣) النشاط الرياضي بأنه السلوك الذي يعمل على تحقيق الأهداف التربوية الهامة واحداث التغيرات الوظيفية في الجوانب المختلفة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية لإكساب الفرد جانبا من تحقيق السعادة وتخفيف التوتر لديه .لــذلك فان النشاط الذي يمارس بصورة منتظمة وفق اسس وقواعد محددة يمكن أن يساهم في تغيير كثيــر من المفاهيــم والاتجاهــات والدوافــع ، وان يزود الطلبــة بالمهــارات والمعلومات والخبرات الأســاسـية في المجال الرياضي ، وهــذا يعــد عنصرا هــاما في تحقيق هدف التربية الرياضية المتمثل في تحقيق النمو الشامل والمتكامل والمتوازن للفرد (الكردي ، ١٩٨٣) .

وتهــدف التربيــة الحديثة إلى إحداث عمليــة التكامل في تربية الأفراد جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا. والتربيــة الرياضيــة جزء من هــذه التربيــة التكاملية ، وهي تســعى عن طريــق ممارسة الأنشطة الرياضية المنظمة إلى إحداث هذا التكامل من خلال إســهام الأنشــطة الرياضية لخلــق الشخصية السوية وتطوير السمات الشخصية الايجابية (ذنون ، ١٩٧٩) .

ويرى سينجر (Singer, 1975) ان الممارس للأنشطة الرياضية قد تتغير سماته الشخصية إلى الأفضل ، نتيجـة للخبـرة التي يكتسـبها عند تفاعله مع الآخرين وتعرضه للجمهور ولخبرات النجـاح والفشـل ، حيث تطـور لديـه بعض السمات الشخصية الإيجابية كالاجتماعية والانفعالية والقيادية ، وتجعله يطور اتجاهاته بشكل أفضل ممن لا يمارس النشـاط الرياضي .

ويعد مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية والتوافق النفسي ، ويحتل مفهوم الـذات جانبـا مهما من الدراسـات النفسية والتربوية ، وهو أيضاً من العوامل المهمة في السلوك الإنسـاني ، حيث شهد مفهوم الذات مراحل تطور ونمو ديني وفلسفي عبر التاريخ اوجده المفكرون اليونان ، ثم احتضنـه المفكرون العرب مثل ابن سينا الذي أشار إلى أن مفهوم الذات هو الصورة المعرفيـة للنفس البشرية ، ثم تكلم بعـد ذلك عدد من المفكرين أمثال بيركلي (Berkely) ، هيوم (Hume) ، براون (Broun) ، جيمس ميل (Mill) ، وكانت (Kant) عن مفهـوم الذات ، وبدأ مفهوم الذات يحتل مكانه الصحيح في علم النفس كمفهوم نفسي من خلال كتابات وليم جيمس . ومنذ بداية القرن الحالي أخذت نظريات الإرشـاد النفسي تتبنى مفهـوم الذات كأحد المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية والتوافق النفسي (زهران ، ١٩٨٢) .

إن مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الانسانية لما له من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته ، حيث يلعب مفهـوم الذات دورا رئيسا في توجيه السلوك وتحديده ، فالطالب الذي لديه فكرة عن نفسه بأنـه ذكي ومواظـب ومجتهد يميل الى التصرف بناءا على هذه الفكرة ، والعملية أيضا تبـادلية حيـث أن السـلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطـريقة والكيفيـة التي يـدرك فيها ذاته . (حسين ، ١٩٨٧) .

وكلمـة الـذات تستعمل في علـم النفس بمعنييـن الأول هو الـذات كموضـوع

(Self as Subject) وتعـني اتجاهـات الفـرد ومشـاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه ، أي فكرة الشخص عن نفسه ، والمعنى الثاني هو الذات كعمليـة (Self as Process) أي أن الذات تتكون من مجموعـة نشـطة مـن العمليـات المعرفية كالتـفكير والانتباه والتذكـر والإدراك . هـول ولينـدزي (Hall & Lindzey, 1976) .

كما أن فرويد أشار إلى أن (الأنا " Ego ") تمثل الذات المتحكمة في ديناميات الشخصية ، وذلك من خلال إدراك ارتباط (الأنا) وخصائصها لدى الفرد مع القيم التي ترتبط بخبراته المباشرة والذاتية ، أو التي يكتسبها الفرد عن طريق الآخرين ، لتشكل صورة رمزية للـذات يدركها الفـرد وينظمـها خلال علاقته مـع الآخـرين . واعـتبـر ماسـلو (Maslow, 1960) وايبسـتاين (Epstein 1980) الذات على أنها تمثل الدوافع الشخصية للفرد (زهران،١٩٨٢) .

ووصف زهران (١٩٨٦) الـذات بأنها الشعور والوعي بكينونة الفرد ، وأنها تنمو وتنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي ، وتتكون بنيتها كنتاج للتفـاعل مع البيئـة ، وأن الذات تشمل الذات المدركة ، والذات من تصور الآخرين ، والـذات المثالية وأنها تتأثـر بقيم الآخـرين للوصول الى التوافق والثبات .

ويصـف أسعد و مخول (١٩٨٢) الـذات بأنـها مركب من عـدد من الحالات النفسية ، والمشاعر ، والانطباعات وتمثل الجوهر الذي يكمن في أساس النفس الإنسـانية ويتأثـر بتجاربه ككائن إنساني مدرك .

وتعرف بهادر (١٩٨٣) الـذات على أنهـا الجـزء الواعي والمـدرك من كيان الشخصية الإنسانية التي يمكن رؤيتها والتعامل معها والتعرف عليها .

- **تعريف مفهوم الذات :**

يعتبـر كارل روجرز (Rogers) من أهـم العلماء الذين بحثوا في مفهوم الذات ضمن نظريته الشهيرة المعروفة بنظرية الذات ، ثم جاءت بعد ذلك تعريفات عديدة لمفهوم الذات استخدمها علماء النفس وأصحاب النظريات المعروفة في هذا المجال .

يعرفه روجرز مفهوم الذات على أنه تكويـن معرفي منظـم ومتعـلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات ، يبلوره الفرد ويعده تعريفا نفسيا لذاته. (يعقوب،١٩٩٠).

وأورد بوركي (Purkey,1988) تعريفا لمفهوم الـذات بأنه يعود بشـكل عام إلى الطريقـة والكيفية التي يفكر بها الإنسان بنفسه ويصف مفهوم الذات على أنه (نظام معقـد ومنظـم ومتحرك لمجموعـة من المعتقدات والقيم المكتسـبة ، والتي تكون موافقـة لأهداف يحتفظ بها كل شخص ، ويتعامل معها على أنها حقيقة وجوده الشخصي) .

ويعرفه جيرسلد (Gersild, 1963) على انه مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع الأفكار والمشـاعر التي تعبـر عن خصائص جسمية وعقلية وشخصية لدى الفرد ، وتشمل معتقداته وقيمه وخبراته وطموحاته .

كما يعتبر مفهوم الذات صورة مركبة مؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه ، وعن تحصيله أو عما يفكر به الآخرون عنه ، بالإضـافة إلى تفكيره فيما يفضل أن يكـون ، ويكون مشـتقا من خبراته السابقة وقيمة الأشياء التي تحيط به . بيرنز(Burns, 1981) .

وأورد شافلسون وبولس (Shavelson & Bolus, 1982) تعريف لمفهوم الذات على انه إدراكات الفرد لنفسـه ، وهـذه الادراكات أو التصورات تتشـكل من خلال خبرتـه ببيئته وفهمه لها ، والتي تتأثر بشكل خاص بالتعزيز ، وتقييم الآخرين ، بالاضافة الى تقييم الفرد لسلوكه .

أما بايرين (Byrne, 1984) فتذكر أن مفـــهوم الــذات هو إدراك الفــرد لنفســه بشكل عــام ، وإدراكـــه لاتجاهاته ، ومشـــاعره ، ومعلوماته عن قــدراته ومهاراته ، ومظهره ، وتقبله الاجتماعي بشكل خاص .

أما بيـــرز (Piers) فيرى أنـــه مجمـــوعة من الاتجاهـــات الذاتية المستقرة نسبيا ، وهذه الاتجاهات ليست وصفية فحسب ، بل اتجـــاهات تقييمية أيضا، في حين يـــرى سيشـــــر وكروت (Scheirer & Kraut, 1979) مفهوم الذات على أنـــه تقييم الفرد لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته ، وأصوله وقدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره ، و يعتبر مفهوم الذات قوة موجهة لسلوكه.

كما ويعرف ماولي (Mauly) مفهوم الذات على انه تنظيم نفسي نواته تقويم الفرد لـــذاته ، بحيـــث يمثل الحـــاجة الأســـاســـية للأفـــراد في تطوير هـــذا التنظيـــم وصيانتـــه ، وتســـهم خبرات الأفراد المقبولة وغير المقبولة والتي تنسجم مع الذات بالمحافظة على مفهوم الذات لديهم وتجنبها مواقف الصراع . (يعقوب وبلبل ، ١٩٨٥) .

وتـــرى (بهادر ، ١٩٨٣) مفهـــــوم الذات على أنه استجابة الفرد لسؤال من أنا ؟ بما يتضمنه هذا السؤال من تفاصيل تتعلـــق بمكانة الفرد ، ووضعه الاجتماعي ، ودوره في المجموعة التي يعيش معها وينتمي اليها ، وتصـــوره لمظهره العام وشكله ، وانطباعاته عما يحب ويكره ، وطريقة تعامله مع الآخرين .

من خلال التعريفات الســـابقة يتبين أن مفهوم الذات هو مفهوم افتراضي وهو المجموع الكلي لادراكات الفرد . أو صورة مركبة تتكون من تفكير الفرد عن نفسه وعن تحصيله وصفاته الجسمية والعقليـــة والشخصية واتجاهاته هو نحو نفسه ، وانه نتاج اجتماعي يتأثر بخبرات الطفولة واساليب التنشئة الوالدية وتقييم الآخريـــن له ، وما يُفكر به الآخرون اتجاهه وان عملية تطور مفهوم الذات

مستمرة باستمرار نمو الفرد واكتشافه لامور جديدة قد تعمل على تغيير مفهوم الذات لديه .

مفهوم الذات وبعض المصطلحات الأخرى :

هناك العديد من المصطلحات التي قد تتداخل لدى الكثيرين عند محاولة تعريف مفهوم الذات ، وذلك لتقاربها من مفهوم الذات بدرجة تجعل من الصعب الفصل المطلق بينها وبين مفهوم الذات ، خاصة وأنها جميعها يكون محورها هو الذات الإنسانية والتي هي الجزء المدرك من شخصية الفرد والذي يمكن التعرف عليه والتعامل معه (بهادر ، ١٩٨٣) . ومن هذه المصطلحات :

تقدير الذات :

ويشير هذا المفهوم إلى النظـرة الإيجابية لدى الفرد عن ذاته ، أي أن الفرد ينظر لذاته نظرة تتضمن الثقـة بالنفـس ، والإحساس بالكفاءة والجدارة واسـتعداد تقبـل الخبرات الجديدة (كفافي ١٩٨٩) . ورغم أن الكثير من الباحثين تعاملوا مع مفهوم الـذات وتقديـر الـذات كمفهوم واحد، يقترح فرانكن (Franken ,1994) أن هناك فرقا مهما بينهما هو أن مفهوم الـذات متعلق بتقـدير الذات بمعنى أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات إيجـابي ومرتفع ، فإنهم يكـون لديهم مفـهوم ذات واضح المعالم ،ويمكنهم السيطرة على أنفسهم ومعرفة الأدوار التي يستطيعون القيام بها .

تقبل الذات :

ويتمثل في اتجاه الفرد الذي يكونه تجاه نفســه ، وهو مهم بالنسبة للإنسان ، وغالبا ما يبنيه الفرد بعد معرفته التامة بنفسه وقدراته واستعداداته الخاصة ، وإمكاناته الذاتية من عيوب ومحاسن ، ويعتبر تقبل الذات من أهم مقومات الشخصية الإنسانية السوية . (أسعد ومخول ، ١٩٨٢) .

تأكيد الذات :

يعتبر تأكيد الذات سعي الفرد وميله لتحقيق أهدافه الخاصة في شتى المواقف الاجتماعية ، وتمكنه من إيجاد المكان المناسب لذاته ، حتى ولو كان ذلك على حساب من يتعامل معه من الآخرين ، فالفرد يميل لتأكيد ذاته عن طريق اختيار الذات كمنافس في الحياة يستوعب تحدياتها ليستحق بعد ذلك السعادة والتقدير . براندن (Branden , 1992) .

احترام الذات :

ويوصف على أنه الشعور بالقيمة الشخصية للفرد ، ويصف هذا المفهوم مشاعر الفرد تجاه نفسه ويقسم إلى قسمين : الشعور الإيجابي بالذات ، و يكون كنتاج لخبرات النجاح والتفوق الاجتماعي ، ونتيجة للتقدير والإطراء الذي يتعرض له الفرد . والشعور السلبي بالذات يتكون نتيجة الشعور بالرفض الاجتماعي ، والتعرض لخبرات الفشل ونقص الكفاءة الاجتماعية . بارل(Barell,1995) .

فعالية الذات :

وهي إدراك الفرد لمدى الثقة والمقدرة على الأداء الصحيح والوصول إلى النجاح ، بحيوية وكفاءة مستمرة ، وقد استخدم هذا المصطلح كثيراً من قبل هيت (Huitt , 1997)، وقدم أدلة كثيرة على أهمية فعالية الذات وأنها وراء تقدم الفرد والحضارات ، من عصور التخلف إلى عصر الحضارة والتقدم والمعلومات .

تشكيل مفهوم الذات ونموه

تبين الدراسات أن مفهوم الذات يتشكل لدى الفرد منذ الطفولة ، وعبر مراحل نموه المختلفة، وفي ضوء محددات معينة يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه ، وهذه الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية ، والتفاعل الاجتماعي ، وأساليب الثواب والعقاب ، والاتجاهات الوالدية وتقييماتها ، وخبرات ومواقف إدراكية واجتماعية وانفعالية يمر بها الفرد ، مثل : خبرات النجاح والفشل ، والدور الاجتماعي بالإضافة إلى الوضع الاقتصادي الاجتماعي ، وأمور أخرى تتصل بالصراع والإحباط . (حسين ، ١٩٨٧) ، ويعتبر مفهوم الذات ليس فطريا وإنما يتطور لدى الفرد من خلال التفاعل مع البيئة وهو قابل للتعديل والتغيير ، وفقا للخبرات التي يتعرض لها الفرد وللدور الذي يقوم به . بريغهام (Brigham ,1986) .

ويرى ماولي (Mouly,1973) أن مفهوم الذات مفهوم نفسي نواته تقييم الفرد لذاته ، وهو يتطور مع العمر ، وعبر التفاعل الاجتماعي ، لا سيما مع الأشخاص الذين يمثلون لدى الفرد مكانة هامة ، كالوالدين والأصدقاء والمعلمين ، فعندما ينمو الفرد ويصبح أكثر سيطرة على بيئته فإن إحداث التغيير لديه يصبح أكثر صعوبة ، إذ يستمر مفهوم الفرد عن ذاته في الاتجاه نفسه حيث يمر بخبرات في حياته قد تتفق مع مفهومه عن ذاته فيتبناها ، وقد لا تتفق وبالتالي تؤدي إلى تهديد التنظيم القائم لديه إيصال الفرد إلى بعض حالات القلق ، ويكون التصدي لمثل هذا التهديد بحيث يسلك الفرد وفق ما يتفق مع مفهومه عن ذاته . (جبريل ، ١٩٨٣)

ويبدأ الفرد بتكوين مفهوم محدد لذاته منذ اللحظات الأولى من حياته ، حيث يبدأ بتجميع المعلومات عن نفسه وعن الآخرين المحيطين في بيئته ، فيشكل الكثير من المشاعر والعواطف

والأحاسيس التي تتراكم يوما بعد آخر ، ليتعلم من خلالهـا كيف يتغـلب على المصاعب والعقبات والآلام والأحزان التي تواجهه في حياته ، ويدرك في نفس الوقت ما يشعره بالراحة النفسية ويشبع دوافعه وميوله ، وبذلك تتبلور لدى الفرد صورة واضحة عن ذاتـه بشكل تدريجي تتضح ملامحها للآخـرين بازديـاد خبـراته اليوميـة. (بهادر، ١٩٨٣) ، وفي هـذا الصـدد يشـير شـريف وكانتريل (Sherif&Cantril) إلى أن تشـكيل اسلذات ليسـت عمليـة غامضة ، ذلك أنه يمكن اكتشافها من سلوك الطفل وتصريحاته أثناء مراحل نموه المختلفة ،(أبو زيد ،١٩٨٧) , كما تشـير نتائج دراسات لويس وبروك ـكن (Lewis & Brook-Gunn) إلى أن إدراك الطفل لذاته يتوازى مع تطور نموه المعرفي والانفعالي . (الريماوي ، ١٩٩٣) .

ويؤكد بيرنز (Burns,1979) أن عملية نمو مفهوم الذات لا تنتهي أو تتوقف عند حد معين ، وإنما تبدأ منذ الولادة وتسـتمر حتى الموت باستمرار الفـرد في اكتشاف أمور جديدة في عمليـة النمو ، فالطفل يمتلك مفهوم ذات ، ويسعى ليظهر نفسه كشيء واضح المعـالم ، وأنه يسـتطيع أن يرى نفسه كشيء وموضوع يميز به نفسـه عن الأشـياء الأخرى ، وأنـه يجب أن يكون واعيـا للمدركات الأخرى التي يتعرض لها ولتقييمات الآخرين له .(صوالحه ، ١٩٩٠) .

مما تقدم يمكننا الوصول إلى أن مفهوم الذات نتاج اجتماعي يتشكل ويتطور نتيجة لتفاعل عدة عوامل حيث يتأثر بخبرات الطفولة ، وأساليب التنشئة الاجتماعية وتقييمات الآخرين خاصة الوالدين والرفاق والمدرسين ، وأن مفهوم الذات الإيجابي يعمل كقوة دافعة وموجهة لسلوك الفرد ، حيـث أن المفاهيم الإيجابية عن الذات تدفع بالفرد إلى مواجهة المواقف التي يتعرض لها بشـجاعة ، في حين يشعر من لديه مفهوم سلبي عن الذات بالعجز والفشل ويتصرفون وفـق ذلـك مما يعمل على إيجاد الاضطرابات النفسية والسـلوكات المنحرفة لديهم . وباختصار فعمليـة نمو الفـرد عمليـة

مستمرة تؤثر في الذات فتؤدي إلى تعديله أو تغييره ، وقد يستقر ويثبت لفترات معينة في بعض الأحيان .

سمات وخصائص مفهوم الذات

يتسم مفهوم الذات بعدة سمات يمكن أن يوصف بها ، وقد حددها شافلسون وبولس (Shavelson & Bolus,1982)بسبعة سمات هي أنه (منظم ، هرمي ، متعدد الجوانب ، نمائي ، ثابت نسبيا ، تقييمي ، وفارقي)مفهوم الذات منظم (Organized) :

إن خبرات الفرد تعتبر هي الأساس الذي يزود الفرد بالمعلومات التي من خلالها يمكنه إدراك ذاته ، ولتسهيل إدراك هذه الخبرات يقوم الفرد بتصنيفها على شكل فئات مبسطة ، أي أنه ينظم هذه الخبرات التي يتبناها لتصبح انعكاسا لثقافته الخاصة ، فخبرات الطفل مثلا في بداية حياته تدور حول الأسرة ، الأصدقاء ، المدرسة ، وهذا ما يبرر وجود هذه الفئات في أحاديث الأطفال عند حديثهم عن أنفسهم ، لأنها تمثل الطريقة التي ينظم الفرد من خلالها خبراته وجعلها ذات معنى .

مفهوم الذات هرمي (Hierarchical)

تشكل جوانب مفهوم الذات هرما قمته مفهوم الذات العام ، وقاعدته خبرات الفرد وتقدير تصرفاته في المواقف الخاصة ، وفي قمة هذا الهرم يقسم مفهوم الذات العام إلى مكونين : مفهوم الذات الأكاديمي والذي يتفرع إلى مجالات حسب طبيعة المواد الدراسية الخاصة ، ثم المواد الدراسية بشكل عام . ومفهوم الذات غير الأكاديمي ، والذي يقسم إلى مفاهيم اجتماعيه ونفسيه وجسمية للذات ، والتي تتقسم بدورها إلى جوانب أكثر تحديدا كما هو الحال بالنسبة لمفهوم الذات الأكاديمي .

مفهوم الذات متعدد الجوانب (Multifaceted)

يعتبر التصنيف الذي يتبناه الفرد لذاته هو انعكاس لجوانب متعددة تساهم في هـذا التصـنيف حيث يتضمن مجالات كثيرة بعضها مما يتبناه الفرد بـذاته ، وبعضها مما يشـاركه به الآخرون ، كالمدرسة ، والتقبل الاجتماعي ، والجاذبية الجسمية ، وصورة الجسم ، وقدرة الفرد .

مفهوم الذات نمائي (Developmental)

حيث أن الأفراد في بداية حياتهم لا يميزون أنفسهم كثيرا عن البيئة المحيطة ، ولكن يزداد هذا التمايز لجوانب مفهوم الذات وضوحا لدى الفرد بتطوره من مرحلة إلى مرحلة نمائية أخرى ، ففي مرحلة الطفولة مثلا يكون الأطفال غير قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعيـة للخبرات التي يمرون بها ، ولكن كلما نما الطفل زادت خبراته ومفاهيمه ، ليصبح قادرا على إيجاد التكامل بين الأجزاء الفرعية لهذه الخبرات بحيث تشكل لديه إطارا مفاهيميا واحدا .

مفهوم الذات ثابت نسبيا (Stable)

إن مفهوم الذات يتسم بالثبات النسبي خاصة في المرحلة العمرية الواحدة ، إلا أن هذا المفهوم يتغير من مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية أخرى حسب المواقف والأحداث التي يمر بها الفرد ، و في هرم مفهوم الذات كلما اتجهنا إلى الأسفل فإن مفهوم الذات يكون أقل ثباتا لاعتماده على مواقف محددة وخاصة ، فمثلا تغير خبرات النجاح والفشل لدى الرياضي تؤثر في مفهوم الـذات الخاص بالقدرة البدنية ومفهوم الذات الجسمية ، ولكنه لا يؤثر في مفهوم الذات العام بنفس الدرجة .

مفهوم الذات تقييمي (Evaluative)

أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقييمية ، بمعنى أن الفرد لا يطور وصفا لذاته بناء على موقف معين من المواقف ، وإنما يصدر تقييمات معينة قد تكون بناء على معايير مطلقة كالمقارنة بالذات المثالية

التي يطمح لأن يكون عليها ، أو مقارنة ذاته وسلوكاته بمعايير نسبية كالمقارنة بالزملاء ، أو أو مقارنتها بتقييمات مدركة قام بها الآخرون ، وتختلف أهمية ودرجة البعد التقييمي باختلاف الأفراد والمواقف أيضا

مفهوم الذات فارقي ومتمايز (Differentiable)

أي أنه يتمايز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه به علاقة نظرية ، فمفهوم الذات الأكاديمي أو للقدرة العقلية ، يرتبط بالتحصيل أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية ، ومفهوم الذات الجسمي يرتبط بصورة الجسم والقدرة البدنية ومستوى اللياقة لدى الفرد أكثر من ارتباطه بأي جوانب أكاديمية أو لغوية أو جوانب نظرية أخرى .

أشكال مفهوم الذات :

تتحدد أشكال مفهوم الذات وفقا للنظرة او الموضوع الذي ينظر للذات من خلاله ، فاذا كانت النظرة إلى تقييم الفرد لذاته، فإن مفهوم الذات لديه ينقسم إلى مفهوم ذات ايجابي أو سلبي في حين إذا كانت نظرة الآخرين لعملية التحصيل والدراسة عند الفرد، فإننا نتحدث عن مفهوم الذات الأكاديمي ، وعندما ينظر له في ضوء ما يتمتع به الفرد من مفهوم ذات وما يطمح لان يكون ،عليه فالحديث هنا عن مفهوم الذات الواقعي والمثالي ، وان كان يراد به نظرة الآخرين له من خلال تفاعله معهم ، فينظر إليه على أنه مفهوم الذات الاجتماعي ، ويعتبر وليم جيمس اول من اقترح أشكالا متعددة لمفهوم الذات ومنها :

مفهوم الذات الايجابي ومفهوم الذات السلبي :

ويتحدد ذلك في ضوء تقييم الفرد لما يعرفه عن ذاته ايجابيا أو سلبيا ، فمفهوم الذات السلبي قد يأخذ نمطين: الأول تكون فكرته عن ذاته غير منظمه ، حيث لا يكون لديه إحساس بثبات الذات

وتكاملها ، إذ لا يعرف مواطن القوة والضعف لديه ، فاذا كان الأمر كذلك ، فانه يشيـــر إلى سوء تكيف . والنمط الثاني يتسم بالثبات والتنظيم ولكنه يقاوم التغيير وان أي معلومات جديدة عن الذات تسبب له القلق أو الشعور بتهديد الــذات . أما مفهــوم الــذات الإيجابي فيتميز بقبول الذات وذلك لمعرفتـــه الحقيقية والواعية والإحاطة بذاته أو لوجود الســمات الشــخصية الداعمـــة لأن يتمتـــع بمفهوم إيجابي عن ذاته ، ويتصف مفهوم الذات الايجابي بالثبات النسبي والمرونة في تقبل الحقائق المختلفة عن الذات . كالهون واوشن (Calhoun .J. and Acoceun, 1990) .

مفهوم الذات الأكاديمي :

يتمثل في اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة يتعلمها ، أو هو تقدير الفرد عن درجاته وعلاماته في الاختبارات التحصيلية المختلفة أو كليهما معا، أي يشير الى السلوك الذي ينظر فيه الفرد الى نفســـه من حيث قدرته على التحصيل وأداء الواجبات الأكاديمية ، مقارنة مع الآخرين الذين يؤدون نفس المهام والواجبات (Shavelson & Polus, 1982) .

مفهوم الذات المؤقت :

ويتمثــل في مفهوم الذات الذي يحمله الفرد لفترة وجيزة ويتخلى عنه ، أي أنه غير ثابت ، وقد يكون مرغوبـــا فيه او غيـــر مرغوب فيه اعتمادا على الموقف الذي يجد المرء نفسه إزاءه ، ويتأثر هذا النوع من مفهوم الذات بمزاج الشـــخص وحالته العاطفية والظروف المحيطـــة به ، فاذا صادف الفرد قبولا من الآخرين في موقف ما أو حصل على ما يريد في هذا الموقف ، فان مفهوم ذاته المؤقت يكون أفضل في نظره من مفهوم ذاته الواقعي ، ويكون عكس ذلك اذا لم يلاقي القبول الذي يسعى اليه في موقف آخر . ويكون تأثير مفهــوم الذات المؤقت على ســلوك الأفراد مختلف حيث يكون كبيرا عند بعضهم ويكون هذا التأثير بسيطا عند آخرين.هرلوك (Hurlock, 1974).

مفهوم الذات المدرك (الواقعي) :

ويتكون من المدركات والتصورات التي تحـدد خصائص الـذات كمـا تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته ، وهو عبارة عن ادراك الفرد لنفســه على حقيقتها وواقعها وليس كما يرغبها ، ويشمل هذا الإدراك جسمه ومظهره وقدراته ودوره في الحياة ، وكذلك معتقداته وقيمه وطموحاته ودوره في الحياة (زهران ، ١٩٨٦) .

مفهوم الذات المثالي :

أو كما يسـمى بـذات الطموح ، فهـو عبـارة عن الحـالة التي يتمنى المرء ان يكون عليها ، سواء ما يتعلق منها بالجانب الجسمي أو النفسـي أو كليهما معا ، معتمدا على مدى سيطرة مفهوم الذات المدرك لدى الفرد (Hurlock, 1974) . وفي مرحلة الطفولة يكون الفرق كبيرا بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي ، وكلما اقتـرب الفرد من سن المراهقـة تأخـذ هـذه الفروق بالتلاشي إلي أن تصل إلى أدنى مستوى لها في سن البلوغ . بيرنز(Burns, 1981)

مفهوم الذات الاجتماعي :

كما يسميها سترينج (Strange) أو الـذات من وجهـة نظـر الآخرين كما يسميها ستينز (Staines) فهو عبارة عن مدركات الفرد وتصوراته ، التي تحدد الصورة التي يعتقد ان الآخرين في المجتمع يتصورونها عنه ، والتـي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، أي أنها شعور الفرد وتصوره لكيفية تصور الآخرين له معتمدا على تقييم الآخرين له من خلال أقوالهم وأفعالهم تجاهه (Burns, 1981)

العوامل المؤثرة في مفهوم الذات :

تؤكد الدراسات أن مفهوم الذات يتشكل منذ الطفولة وعبر مراحل نمو الفرد المختلفة وفي ضوء محددات معينـة يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكـرته عن نفسـه ، لـذلك فان الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هي نتاج لعوامل عدة تؤثر فيه من تفـاعل اجتماعي واتجاهات والـديه ووضع اقتصادي والصورة الجسـمية لدى الفـرد وأنمـاط التنشـئة الوالدية (حسين ، ١٩٨٧) . والفرد يشكل مفهومه لذاته من خلال الخبرات التي يمر بها ، بخاصة من خلال تفاعله مع الأشـخاص الذين يعيش معهم ، ومن خـلال الأشياء التي تحيط بالفـــرد ويؤثر ويتأثـــر بها (خطاب ، ١٩٨٧) . ويتأثر مفهوم الذات بعدة عوامل أهمها :

العلاقات الأسرية بين الطفل ووالديه :

إن الأجـواء الأسـرية التي تحيط الطفل بالحـب والرعاية وتتبع أنماط التنشئة الاجتماعية الصحيحة تؤثر ايجابيا في تكوين مفهوم ذات ايجابي ، أما أسـاليب التنشـئة الاجتماعية الخاطئـة المتبعة في الأسرة ربما تؤدي إلى تكوين مفهوم ذات سلبي (حداد ، ١٩٩٠) ، فالفرد الذي يـراه والداه على أنه محبوب ومجتهد وذكي يرى نفسـه كذلك ، وعكس ذلك اذا كانت النظرة للطفل على انه سلبي وغير مجد . ومن الدراسـات التي وضحت أثر الخبرات الأسرية على تكون مفهوم الذات ما قام به كابلان وبوكورني (Kaplan & Pokorny) حيث درسا أثر الأسر المفككة والمواقف المحيطة بهذا التفكك في بناء مفاهيم سـلبية عن الـذات ، وأوضحـا أن الأطفـال الـذين مروا بخبرات أسرية مفككة لديهم مفاهيم سلبية عن الذات ، إذا ما قورنوا بالأطفال الـذين عاشوا ضمن أسر تسودها العلاقات الحسنة والسوية . (حسين ، ١٩٨٧) .

الخبرات المدرسية :

تعتبر من العوامل الهامة في تشكيل مفهوم الذات ، حيث يمر الفرد بخبرات وظروف ومواقف وعلاقات جديدة ، فيبدأ في تكوين صورة جديدة له عن قدراته الجسمية والعقلية وسماته الاجتماعية والانفعالية ، ويتضح مفهوم الذات لديه عندما يرى نفسه من خلال تفاعله مع معلميه ورفاقه في غرفة الدرس ، وعندما يقارن قدراته بتلك القدرات التي توجد لدى رفاقه ، كما أن تقويم المعلمين لطلابهم وأسلوب التعامل معهم له أثر في تشكيل مفهوم الذات ، حيث لوحظ أن الأفراد الذين يحتفظون في ذاكرتهم بخبرات طيبة عن حياتهم المدرسية ممثلة في علاقة متوافقة مع المدرسين والزملاء ، وتحقيق مستويات عالية من التحصيل كانوا يتصفون بمفاهيم إيجابية عن ذاتهم ، ويسلكون على نحو سوي ، حيث يعد مفهوم الذات لديهم قوة دافعة وموجهة لسلوكهم . (صوالحه ، ١٩٩٠) ، وقد يعامل المدرسون طالبا معينا على انه ضعيف وعاجز عن الفهم مقارنة مع زملائه في الدرس ، وهذا يولد لدى الطالب انطباعا على أنه فاشل وعاجز فيتصرف وفق هذا الوصف ، فيمهد الطالب لنفسه سبيلا للتراجع والشعور بعدم الثقة نتيجة تلك المعاملة ، ويستمر الطالب يتصرف في نفس هذا المفهوم . (حسين ، ١٩٨٧) . وتضيف الديب (١٩٩١) ان كثيرا من الطلبة يواجهون صعوبات مدرسية ليس بسبب ضعف قدراتهم العقلية فحسب ، بل لأنهم تعلموا أن يعتبروا أنفسهم غير قادرين على العمل المدرسي .

الدور الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي :

يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات ، حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية ، حيث أن التفاعل الاجتماعي السليم والناجح من خلال الدور الاجتماعي المناسب يعزز الفكرة السليمة والجيدة عن الذات ، ويرى روجرز بأن

مفهوم الذات يتشكل لدى الفرد كنتيجة للتفاعل الاجتماعي جنبا الى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات (زهران ، ١٩٨٦) . ويعتبر تأثير الدور الاجتماعي على مفهوم الذات مهما ، وذلك لاعتماد سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته على الدور الاجتماعي الذي يلعبه الفرد في علاقته مع الآخرين ، فالفرد الذي يلقى قبولا من الأشخاص المهمين في حياته من الذين يتعاملون معه ، يكون مفهوما إيجابيا عن ذاته ، بعكس الذي لا يلاقي مثل هذا القبول ، ويقابل بالرفض واللوم ، فإنه يكون مفهوما سلبيا عن ذاته ، ويحكم على ذاته بنفس الحكم الذي يصدره الآخرون تجاهه (Hurlock , 1974) .

ومفهوم الذات يتأثر أيضا من خلال عملية التفاعل الاجتماعي ، فتكوين مفهوم ذات إيجابي أو سلبي ، يعتمد على الطريقة التي تتم بها معاملة الجماعة لهذا الفرد ، فالفرد الذي يمارس ضده أي نوع من أنواع التمييز ديني أو عرقي أو بناء على اللون والطبقة الاجتماعية ، قد يعمل على تكوين مفهوم ذات اجتماعي أقل إيجابية من شخص لا يتعرض لمثل هذه الممارسات (Burns,1981).

التأثيرات الجسمية :

يعد الجسد بؤرة هوية الإنسان ، وأي عجز فيه يسهم في اعاقة التفاعل مع البيئة ، وتؤثر صورة الجسم في بناء مفاهيم معينة عن الذات ، فالعيوب الجسمية والعاهات على سبيل المثال تنمي مشاعر النقص أحيانا ، وتحول دون إمكانية القيام ببعض الأعمال وتؤثر على تقييم الفرد لذاته فيما يسمى بالذات الجسمية أو صورة الجسم أو تصور الفرد لجسمه ،ويعتبر ما يشعر به الفرد نحو هذا الجسم من محاور مفهومه لذاته (عدس و توق ، ١٩٨٤) .

فمثلا طول الشخص ووزنه ولون بشرته وسلامة حواسه وتناسق الجسم، كلها صفات ترتبط ارتباطا وثيقا باتجاهه نحو نفسه ، وشعوره بكفاءته وتقبله لذاته ، و تؤدي إلى تطوير

مفهــوم ذات إيجابي أو ســلبي نحــوها ، في ضــوء ســلامتهــا ورضــاه عن هــذه الصــفات الجسمية (Burns, 1981) .

جماعات الزملاء ورفاق اللعب :

تلعب الجمــاعات دورا هاما في التــأثير على مفهوم الذات لدى الفرد ، فنظرة الأقران للفرد وتقديرهم له يحدد الى حد ما فكرته عن نفسه ، فهذه التقويمات العاكسة إن كانت مقبولة فانها تؤدي إلى استحسان الفرد لنفسه ، وإن كانت غير مقبولة فإنه ينتقــص من نفسه وينمي مفهوما سلبيا عن ذاته ، بمعنى أن الطرق التي يستجيب بها الزملاء نحوه ، والأســس التي يقبلونــه أو يرفضونه بناء عليها ، هي التي تحدد مفهوم الفرد عن ذاتــه (حسين ، ١٩٨٧) . وهــذا الدور الذي يلعبــه الرفاق في حياة الفرد غالبا ما يظهر بشكل جلي في مرحلة المراهقة ، حيــث يتم خــلالها عمليــة الانفصال التدريجي عن الوالدين ، مما يترك فجوة عاطفيــة في حيــاة المراهــق ، والتي يســعى لملئها عن طريق الأصدقاء ، وكما كانت استجابات الأم تجاه سلوكات الطفل ، تمثــل المحك الذي من خلاله يقيم ذاته ، من حيث القبول والرفض ، تصبح وجهــات نظر الأصدقاء ورفــاق اللعــب واستجاباتهم تجاهه هي المحك الجديد الذي يقيم ذاته من خلاله. كوليمان (Coleman,1980) .

مفهوم الذات وممارسة النشاط الرياضي:

يعد النشــاط الرياضي أحــد أنواع الأنشــطة الإنسانية المتعــددة ، حيث أن الأداء الحركي والمهاري يمثلان مظهران من مظاهر السلوك للفرد الرياضي ، وهذا الأداء يتطلب من الفــرد أن يخضع لبرامج تدريب معينة ، وإظهار هذا الأداء أمام جمهور والدخــول في عمليات المنافســة و الاحتكاك مع الآخرين مما ينعكــس على مفهــوم الــذات لــديه ، كنتاج لمجمــل هــذه الخبرات

والممارسات التي يتعرض لها الفرد (Cockerill et al ,1992) .

ويبين Folkins & Sime (1982)خطأ الاعتقاد بأن المشاركة في التمارين والأنشطة الرياضية يعزز الوظيفة البدنية فقط ، بل أوضح أن المشاركة في النشاط الرياضي له فوائد كثيرة خاصة على الحالة النفسية والوظيفة المعرفية ومفهوم الذات الكلي ، بالإضافة إلى تقدير الذات والكفاءة الذاتية ، وانتقد تلك الأبحاث التي تهتم بدراسة الاختلافات بين الأفراد الرياضيين من حيث أنه لائق أو غير لائق بدنيا فقط ، واستحسن تلك الأبحاث التي تقارن الفروق والاختلافات النفسية لدى هؤلاء الأفراد الذين يتم اختيارهم للمشاركة ، كما وتعتبر المشاركة في الأنشطة الرياضية ذات قيمة سيكولوجية لا تقل أهمية عن الناحية البدنية ، فيصف فاليراند وريد Vallerand&Reid ، 1982 ، أن درجة تقدير الذات بعد الاشتراك في لعبة تنافسية تؤثر على درجة التزام الفرد الرياضي بالاستمرار في المشاركة ، وأن الرغبة في تجربة بعض المشاعر النفسية عند المنافسة هي من أهم الدوافع التي تحفز اللاعبين والمدربين والإداريين للمشاركة في المنافسات .

إن النشاط الرياضي باختلاف أنواعه يعد من الأنشطة الإنسانية التي تزخر بالعديد من المواقف التنافسية التي قد تؤثر في شخصية الفرد ومفهومه لذاته وتقديره لها ، فالفرد تارة يكون فائزا وأخرى خاسرا أو متعادلا ، فمثل هذه المواقف ذات تأثير في شخصية الرياضي من حيث تقديره لذاته ووضعها موضعها المناسب بالنسبة للآخرين ، سواء كان ذلك إيجابيا أو سلبيا، (Kyllo & landers,1995) . ويبين (علاوي ، ١٩٨٧) أن مفهوم الذات الإيجابي لدى الفرد يلعب دورا في تحقيق التفوق الرياضي واللاعب صاحب مفهوم الذات الإيجابي يشعر بأن لديه ذات قوية تعمل بكفاءة ، وأن الأداء الجيد ينتج عن مثل هذا التفاعل، وفي هذا الصدد يشير هارس (Harris, 1986) إلى أن مفهوم الذات السلبي قد يؤثر في انخفاض مستوى

الأداء الرياضي ، وأن عمليــة التضارب في الخبرات والممارسات الرياضية وعملية الرضا وعدم الرضا يولد نوعــا من الصراعات التــي تعمل على إيجــاد مفهــوم ذات سلبي يوصل الفــرد إلى الأداء بدرجة متدنيــة ، الأمــر الذي يفضـــي إلى الاعتزال عن ممارسة النشاط الرياضي .

أهمية الدراسة :

تأتي أهمية هذه الدراسة في محاولتها التعرف على الفروق في مفهوم الذات بين الممارســين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، وبالتالي معرفة الدور الذي قد يلعبه ممارسة النشاط الرياضي في تنمية جوانب مفهوم الذات لديهم . حيث يعتقد أن للنشاط الرياضي دور في تنمية جوانب مختلفة من شخصية الفرد من حيــث تطوير بعض ســمات هذه الشــخصية ، والتخفيف من حدة التــوتر النفسي ، والحد من بعض السلوكات غير التكيفية ، وإيجاد الثقة بالنفس ، وذلك من خلال تفاعله مع مجتمع الرياضيين ، وهذا قد ينعكس إيجابيا على مفهوم الذات لــدى الفــرد الرياضي، فيرفــع من مستواها وينميها لمساعدة الفرد في تحقيق توافقــه النفســي والاجتماعي ، والوصول إلى الصــحة النفسية ، والتي هي مطلب كل فرد في المجتمع .

وتحقيقا لهذه الغاية ، فقد أجريت عدة دراسات ، حظي بها مفهوم الــذات باهتمام كبير من قبل الباحثين ، ألا أن هناك قصور في هذا المجال في البيئة الأردنية بشكل خــاص ، وهي بيئة مغايرة ومختلفة عن معظم البيئات التي أجريت فيها تلك الدراسات ، من حيث العــادات والتقــاليد ونظرة المجتمع لممارسة النشاط الرياضي لــدى الجنسين ، ومختلفــة أيضا من حيــث الأنماط الاجتماعية السائدة ، والأهداف التي يمارس من أجلها النشاط الرياضي ، من حيــث غياب الاحتراف ، وقلــة التنافس مقارنة مع مجتمعات أخرى .ومما يلاحظ من خلال الدراسات السابقة في هــذا الموضــوع أنها تركز على مراحل وفئات عمريه معينة كالمرحلة الجامعية ، والمرحلــة الأساسية ، لذلك تأتي

أهمية هذه الدراسة كونها تتناول عينتها ضمن مرحلة عمريه هي المرحلة الثانوية ، والتي تعتبر ضمن مرحلة المراهقة ، والتي هي مرحلة مهمة في حياة الفرد ، حيث تتحدد خلالها هوية الذات لديه ، وتشهد شخصيته خلالها بعض التغيرات النفسية والبدنية ، ويسعى فيها المراهق للوصول إلى الاستقلال الذاتي (منصور ، ١٩٨٩) .

وتبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تقدم إسهاما في توضيح الفروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، في ظل متغيرات تغفلها أغلب الدراسات مثل (المستوى الرياضي ، والخبرة الرياضية) .

وقد تفيد نتائج هذه الدراسة المعلمين والعاملين في مجال تدريب الألعاب الرياضية في اختيار العناصر التي تشارك ضمن المنتخبات الرياضية ، حيث يشير (علاوي ، ١٩٨٧) أنه لا يجوز النظر فقط للإمكانات البدنية والتشريحية والحركية فقط ، وإنما ينظر للمؤهلات والعوامل النفسية أيضا .

وقد تفيد هذه الدراسة أيضا في جانب الإرشاد النفسي حيث توضح (العناني ، ١٩٩٠) أهمية اللعب والأنشطة الرياضية في الإرشاد النفسي ، وتبين أن اللعب يعد مجالا واسعا للتعبير عن الكبت والصراعات ، ويتيح مجالا لإزالة المشاعر السلبية كالخوف والغضب والعدوان والتوترات النفسية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها :

يعد مفهوم الذات من الأبعاد الرئيسية في تكوين الشخصية الانسانية لما له من اثر واضح وكبير في سلوك الفرد ، بما يقوم به من توجيه وتحديد وضبط لهذا السلوك ، فهو تنظيم معرفي نفسي لدى الفرد يؤهله لأن يوصف ويميز ذلك الفرد ، ويرى روجرز أن مفهوم الذات كبقية السمات الشخصية الأخرى يكتسبه الفرد في مراحل نموه المختلفة ، وتلعب التفاعلات مع الاشخاص

المهمين له في حياته – وفي مقدمتهم الأم – دورا كبيرا في تكوين هذا المفهوم . كما ان للاشخاص الآخرين دور رئيس في نمو هذا المفهوم ، ويظهر ذلك في التعامل اليومي بين أفراد المجتمع من الفئات ذات الخصوصيات الثقافية ، ومن بينهم مجتمع الرياضيين ، فالفرد الرياضي يتمتع بسمات شخصية تميزه عن غيره من الأفراد من غير الممارسين للأنشطة الرياضية ، وإدراكهم لذاتهم أكثر ، وهذا قد يكون بسبب تواجدهم في بيئة لها خصوصيتها التنافسية التي قد تساعد على اكتساب الخبرات المتباينة بما تتضمنه من عمليات النجاح والفشل الذي ينعكس على شخصية الفرد إيجابا بالتطوير في بعض مكوناتها الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية .

ولمزيد من الفهم لدور النشاط الرياضي في تنمية مفهوم الذات للرياضيين الممارسين فانه يتوجب الاهتمام ببحث مثل هذه العلاقة ، لذلك تأتي هذه الدراسة والتي تهدف بالتحديد للإجابة على الأسئلة التالية :

١- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية على مستوى(α = ٠,٠٥) للممارسة الرياضية والجنس في مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة .

٢- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية على مستوى(α = ٠,٠٥) للمستوى الرياضي والخبرة الرياضية في مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية .

- التعريفات الاجرائية :

تشتمل هذه الدراسة على بعض المفاهيم والتي من الضروري تعريفها وتحديدها وفقا للسياق الذي ستستخدم فيه في هذه الدراسة .

- **مفهوم الذات** : ويشير الى تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والقدرات الخاصة

بالذات ، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا لذاته (زهران ، ١٩٨٢) ، وهو في هذه الدراسة ما يعبر به الفرد عن نفسه من خلال إجابته على فقرات مقياس (بيرس – هارس) لمفهـــوم الذات بنسخته المعربة.

- **مفهوم الذات المرتفع** : ويشير الى تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والمدركات الخاصة بالذات ويتميز بقبول الذات والمعرفة الحقيقية والمستبصرة لها ، ويتسم غالباً بالثبات النسبي والمــرونة في تقبل الحقائق المختلفة عن الــذات .

- **مفهوم الذات المنخفض** : ويشـــير إلى تكويــن معــرفي منظــم ومتعلم للمــدركات الشعورية والمدركات الخاصة بالذات وتكون فكرة الفرد عن ذاتــه غير منظمة ، ولا يكون لــديه الإحســاس بثبات الذات وتكاملها ويتسم صاحب الذات السلبي بســوء التكيــف ومقــاومة التغيير حيث أن أي معلومات جديدة قد تسبب له القلق والشعور بتهديد الذات .

- **الشخص الممارس للنشاط الرياضي** : كل طـــالب يكون مشــترك ضمن الفــرق المدرسية أو منتخبات المديرية ، ويشارك في الأنشطة الرياضية الخارجية ، ويمارسها بشكل تنافسي ويخضــع لبرامج تدريب رياضية معينة وذلك لضمان الكفاية في ممارسة الأنشطة الرياضية.

- **الشخص غير الممارس للنشاط الرياضي** : كل طـــالب غير مشترك ضمن الفرق المدرسية او منتخبات المديرية ، ولا يشارك في الأنشــطة الرياضية الخارجيــة ، ولا يمارس النشاط الرياضي بشكل تنافسي ولا يخضع لبرامج تدريب رياضية معينة ، حتى وان اشــترك في حصص التــربية الرياضية ومارس من خلال النشاط الرياضي .

- **مستوى الممارسة الرياضية** : ويقسم الى قسمين :

- **لاعب الفرق المدرسية** : كل طالـــب مُسجل لدى معـــلم التربية الرياضية في سجلات الفرق

المدرسية وخضع لتدريب منتظم مع هذه الفرق .

- **لاعب المنتخب** : كل طالب مسجل في كشوفات منتخبات مديرية التربية والتعليم في مختلف الألعاب الرياضية ، ويخضع للتدريب المنتظم مع هذه المنتخبات .

• **الخبرة الرياضية** : الفترة التي مكثها الطالب في ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال الفرق المدرسية أو منتخبات المديرية وقسمت الى فئتين . الفئة الأولى وتضم أصحاب الخبرات في ممارسة الأنشطة الرياضية من ١-٣ سنوات . أما الفئة الثانية فتضم الممارسين للأنشطة الرياضية ممن تكون خبراتهم أكثر من ٣ سنوات .

حدود الدراسة

من أبرز حدود الدراسة ما يلي :

١- استخدام مقياس (بيرس -هارس) لمفهوم الذات بنسخته المعربة لملاءمة البيئة الأردنية ، حيث تعمم النتائج في ضوء دلالات الصدق والثبات لهذا المقياس المعرب .

٢- اقتصرت هذه الدراسة على عينة الدراسة ، وهم طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة الطفيلة ، مما يحد من تعميم نتائج هذه الدراسة على غير مجتمعها الأصلي والمجتمعات الأخرى المماثلة له .

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

لقد حظي مفهوم الذات لدى الرياضيين باهتمام الكثير من الباحثين ، وأجريت دراسات عدة لمعرفة الدور الذي قد يلعبه ممارسة النشاط الرياضي في تحسين مستوى مفهوم الذات ، وأيضا لبحث العلاقة بين مستوى مفهوم الذات ومستوى الأداء في المسابقات الرياضية واختيار العناصر المشاركة في الأنشطة الرياضية ،ودراسة الفروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، وأجريت هذه الدراسات في بيئات مختلفة ، و على ألعاب رياضية متنوعة ومراحل عمرية مختلفة .

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن للنشاطات الرياضية أثرا في تحسن مفهوم الذات في حين أن البعض الأخر يرى بأنه ليس هناك أثر للنشاطات على مفهوم الذات ، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة يرى أنه من الضروري تصنيف هذه الدراسات على النحو التالي:

الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات والأداء الرياضي :

في دراسة قامت بها عبد الظاهر(١٩٩٠) هدفت إلى التعرف على مفهوم الذات والذات الجسمية لدى المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي والعلاقة بين الذات الجسمية وأبعاد مفهوم الذات لكل من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي بقسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية للبنات في الكويت ، حيث بلغت عينة الدراسة (٦٠) طالبة ، منهن (٣٠) طالبة من مجموعة المتفوقات في التعبير الحركي ، و(٣٠)طالبة من غير المتفوقات ، وقد تم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات ، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات ولصالح المتفوقات

نتيجة التفوق في التعبير الحركي ، وأن التحسن في مستوى مفهوم الذات الجسمية يؤدي إلى تحسن إيجابي في مستوى أبعاد مفهوم الذات الأخرى .

وقد قام أبو حليمة (Abu halimeh , 1986) بدراسة لمعرفة أثر برنامج يستغرق عشرة أسابيع على مفهوم الذات واتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي لدى مجموعة من الطلاب والطالبات ، تكونت العينة من ٧٢ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٢١ سنة تم إشراكهم في مساق حول موضوع " التوافق الجسمي " ، وتم إشراكهم أيضا في بعض التدريبات الهوائية ، وتدريبات أخرى لا هوائية باستخدام الأثقال ، وقد قام الباحث بإجراء اختبارين قبلي وبعدي لكلتا المجموعتين مستخدما مقياس تنسي لمفهوم الذات ومقياس كانيون لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وقد أظهرت النتائج وجود فروقا ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى الطلاب المشاركين وفي اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي كنتيجة لمشاركتهم في البرنامج .

أجرت إسماعيل (١٩٨٤) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ومستوى الأداء في مادة مسابقات الميدان والمضمار ، وتم ذلك على عينة قوامها ٤٧٥ طالبة بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، واستخدمت الباحثة مقياس تنسي لمفهوم الذات الذي أعده بصورته العربية علاوي وشمعون (١٩٨٣) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأداء في مادة مسابقات الميدان والمضمار ، ومستوى مفهوم الذات بشكل عام ، و أن هناك ارتباط إيجابي ودال إحصائيا بين مفهوم الذات الجسمية كبعد من أبعاد مفهوم الذات ، وبين مستوى الأداء في هذه المسابقات ، وأن مستوى مفهوم الذات يتحسن بتحسن مستوى الأداء للاعب.

كما أجرى راتب (١٩٨٢) دراسة لتحديد العلاقة بين مستوى الأداء الحركي ومفهوم الذات الجسمية على عينة مكونة من (٦٦٦) تلميذا بالمدارس الثانوية العامة في محافظة الجيزة بمصر، واستخدم مقياس علاوي (١٩٨١) (جسمي كما أراه) لقياس مفهوم الذات الجسمية ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين مفهوم الذات الجسمية وكل من الدرجة الكلية للأداء الحركي والسرعة والقوة الثابتة والقوة الديناميكية والتحمل ، وأن التحسن في درجة الأداء الكلي ومستوى السرعة والقوة الثابتة والقوة الديناميكية والتحمل يؤدي إلى التحسن في مستوى مفهوم الذات الجسمية .

وفي دراسة قامت بها إسماعيل (١٩٨٢) حول مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء في مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة في مصر، اشتملت عينة الدراسة على طالبات السنة الثانية و الثالثة و الرابعة حيث تم اختيار (١٥٩) من المتفوقات ، و (١٤٥) من غير المتفوقات في مادة الجمباز . واستخدمت الباحثة مقياس " تنسي " لمفهوم الذات و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الأداء في مادة الجمباز لصالح المتفوقات ، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات في مادة الجمباز في بعدي (الذات الإدراكية والذات الجسمية) لصالح مجموعة المتفوقات. بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات في الجمباز في باقي أبعاد مفهوم الذات عدا الذات الجسمية .

وفي دراسة قام بها ستير (Stair, 1981) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات و ممارسة لعبة كرة السلة لدى مجموعات متنافسة من الممارسين من خلال متغيرات نجاح الفريق

المنافس والجنس ومستوى القدرة في اللعبة والقدرات الفردية لأعضاء الفريق حيث تم اختيار ٤٢ من الذكور و٢٧ من الإناث من الرياضيين في جامعة أركانساس قبيل موسم لعبة كرة السلة في عام (١٩٨١) وقد تم استخدام مقياس مفهوم الذات لمعرفة مستوى مفهوم الذات قبل المشاركة في الموسم التنافسي ، وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ملحوظة لنجاح الذكور والنتائج التي أظهروها بالنسبة لمفهوم الذات ،بينما لم تكن كذلك بالنسبة للإناث ، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين القدرات الفردية للاعب و مستوى القدرة على اللعب ومفهوم الذات .

وفي دراسة قام بها وستكوت(Westgott,1980) حول مدى العلاقة بين الأنشطة الرياضية ومظاهر مفهوم الذات ، وتكونت عينة الدراسة (٣١٢) طالب تم اختيارهم من الصفوف الدراسية لمادة التربية الرياضية في جامعة أكلاهوما ، وعينة مشابهة أخرى من صفوف دراسية لمواد أخرى ، وقد استخدم الباحث مقياس تنسي لمفهوم الذات والذي طبق على العينة في نهاية الفصل الدراسي ، ودلت النتائج على وجود تحسن ملحوظ في مستوى مفهوم الذات لدى العينة التي درست مادة التربية الرياضية مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تدرس مادة التربية الرياضية .

يلاحظ من خلال الدراسات السابقة ، والتي اهتمت بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات والأداء الرياضي ، أن معظم الدراسات تشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضي ومفهوم الذات ، باستثناء بعض الدراسات كدراسة (الظاهر ، ١٩٩٠) ودراسة (إسماعيل ، ١٩٨٢) ، والتي لم تظهر نتائجها وجود أي علاقة دالة إحصائيا بين ممارسة النشاط الرياضي ومفهوم الذات . وقد استخدمت جل هذه الدراسات مقياس تنسي لمفهوم الذات كأداة لقياس مفهوم الذات ، وأن عينتها تتركز في فئة عمرية محددة أغلبها طلاب المرحلة الجامعية وكلياتها الرياضية .

دراسات اهتمت بدراسة أثر بعض برامج التدريب الرياضي على مفهوم الذات:

قامت (Eloise , 1992) بدراســة هدفت لمعرفة أثر بعض الأنشطة الرياضية المنتقاة على مستوى مفهوم الذات ، ومستوى القوة البدنية ، وعلاقتهما بالجنس ، لــدى طلاب المرحلة الثانــوية في ولاية نيويورك ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٢) طالب وطالبة ، جميعهم أنهــوا المراحل المقررة لهذه الدراسة ، وحددت الباحثة نوعين من النشاطات البدنية للقيــام بهما وهمــا : نشــاط الأثقال وحمل الأوزان ، ونشاط التجديف ، حيث قسمت عينة الدراسة على هذين النشاطين الأولى (١١) طالب و (١٢) طالبــة لنشــاط حمل الأثقــال ،و (٨) طلاب و (١١) طالبة لنشــاط التجديف ، وقد مارست عينة الدراسة هذه الأنشــطة بواقــع مرتين في الأسبوع على مدى تســعة أسابيع ، وتم قياس مستوى مفهوم الذات لديهم قبل وبعد الاشتراك في البرنامج التدريبي باســتخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات ، وكذلك قياس مستوى القوة البدنية باستخدام أربعة مقاييس للقوة البدنية هي (1-RM Military press, 1-RM Bench press,1-RMLat Pull&1-RM Leg press) وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود أي تحسن في مستوى مفهوم الذات من خلال المشــاركة في في هذا النشاط لكلا الجنسين ، بينما دلت النتائج على وجود تحسن في مستوى القوة البدنية نتيجــة هذه المشاركة ولصالح عينة الذكور .

وفي دراسة قام بها (Herbert,1988) حول أثر برامج التدريب التعاونية والتنافســية للياقــة البدنية على مفهوم الذات متعدد الأبعاد ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٣٧) طالبــة من الصف الثامن من إحدى مدارس البنــات في سدني ، تراوحت أعمارهن بين (١١-١٤) سنة ، طبق عليهن برنامج للياقة البدنية ، ويضم هذا البرنامج عدة مهارات هي (الركض حول المضمار ، تماريــن

الضغط ، والقفز بالحبل) ، وقد تم إجراء اختبارات قبلية وبعدية لمستوى مفهـوم الـذات للطالبات المشاركات باستخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات ، وكذلك لمستوى اللياقة البدنية ،وقد دلـت نتـائج الدراسة على وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائيا بين التحسن في مستوى اللياقة البدنية للمشاركات ومستوى مفهوم الذات لديهن .

و قام (Mathaws ,1983) بدراسة هدفت إلى اكتشاف مدى تحسن مفهـوم الـذات لـدى الأطفال في المرحلة الابتدائية نتيجة لممارسة أنشطة المغامرة ، حيث أجرى الدراسـة على طلبـة الصف الرابع الابتدائي ، وقسـم عينة الدراسـة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، مارسـت الأولى أنشطة المغامرة ، والأخرى لم تمارس مثل هذا النشاط ، وقد دلت نتائج الدراسة على تفوق المجموعة التي مارست أنشطة المغامرة في مفهوم الذات على المجموعة الضابطة ، وهذا يعني أن مثل هذا النشاط يمكن أن يكون وسيلة لتنمية مفهوم الذات عند الأطفال .

وفي دراسة قام بها(Tuker, 1982) لمعـرفة مـدى تـأثيـر برنامج تدريبي في رفع الأثقال على مستوى مفهوم الـذات ، حيث تم أخذ عينـة مكونة من (١٠٥) طلاب ، قسـمت إلى مجمـوعتين ، مجموعة أخضعت للبـرنامج التدريبي ومجموعـة لم تخضع لمثل هـذا البرنامج ، واستخدم الباحث مقياس تنسي لمفهوم الذات ، ودلت النتائج على عـدم وجود تحسن في مسـتوى مفهوم الذات لدى المجموعـة التي شاركت في البرنامج التدريبي مما يعني أن مثـل هذا البرنامج ليس له أهمية أو أثر في تحسين مستوى مفهوم الذات .

وفي دراسة قامت بها عبدالظاهر (١٩٨٢) لمعرفة أثر تنمية الإحسـاس بالإيقـاع على التحصيل العلمي وبعض المتغيرات الشخصية ، وكان من أهداف الدراسة دراسـة أثـر تنميـة الإحساس بالإيقاع في التحصيل العـلمي في مـادة التعبير الحركي على مفهوم الـذات والطمأنينة

الانفعالية ، واشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبة من الحاصلات على تقدير جيد جدا في التعبير الحركي من السنة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بمعدل (٣٠) طالبة لكل مجموعة ، ولقياس مفهوم الذات استخدمت الباحثة اختبار مفهوم الذات للكبار ، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي دراسة قام بها سيراتو (Cerrato , 1979) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التغير في الصورة الجسمية ومفهوم الذات لدى الطلبة المشاركين في برنامج للياقة البدنية على عينة مكونة من ١٢٠ طالب وطالبة تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، حيث تم اختيار (٣٠) طالب و(٣٠) طالبة ليكونوا المجموعة التجريبية ، وتمت مقارنتهم بعدد آخر مماثل كمجموعة ضابطة ، ومدة برنامج اللياقة الذي أخضعت له المجموعة التجريبية (١٢) أسبوع ، واستخدم الباحث مقياس تنسي لقياس مفهوم الذات ، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصورة الجسمية وفي مفهوم الذات نتيجة للمشاركة في برنامج اللياقة البدنية .

وفي دراسة قامت بها ماكلوم (Mc Callum , 1985) لمعرفة أثر المشاركة في الأنشطة اللامنهجية والأنشطة المقامة بين المدارس على كل من معدل العلامات وعدد الغيابات وعدد حالات الانضباط المحولة والاتجاه نحو المدرسة ومفهوم الذات لطلاب المدارس الإعدادية ، وذلك على عينة مكونة من ٤٧٢ طالبا من ٣ مدارس إعدادية من الصف السابع والثامن والتاسع ، قاموا بالإجابة على استبيان خاص بالمشاركة في النشاطات المدرسية وتم استخدام مقياس كوبر سميث لتقدير الذات لقياس مفهوم الذات وكذلك استمارة لهادرن (Lahaderne) لاستطلاع آراء

الطلبة واتجاهاتهم نحو المدرسة، أظهرت النتائج بأن الطلبة الذين لديهم مشاركة كبيرة في الأنشطة لديهم معدلات عالية ومفهوم ذات عال وغيابات قليلة واتجاهات افضل نحو المدرسة من الطلبة الذين لديهم مشاركة قليلة أو لا يشاركون نهائيا في الأنشطة المدرسية .

من خلال الدراسات السابقة والتي اهتمت بدراسة أثر بعض برامج التدريب الرياضي على مفهوم الذات يلاحظ أن هناك دراسات تشير إلى تحسن في مستوى مفهوم الذات نتيجة للمشاركة في برامج التدريب الرياضي كدراسة (Herbert,1988) ودراسة (Mathaws,1983) ودراسة (عبد الظاهر ،١٩٨٢) ودراسة (Mc Callum,1985) ، وأن هناك دراسات أخرى تشير إلى عدم وجود أي علاقة إيجابية ودالة إحصائيا بين المشاركة في برامج التدريب الرياضي ومفهوم الذات وأنه لا يوجد أي تحسن في مفهوم الذات نتيجة للمشاركة في برنامج التدريب الرياضي ،ومن هذه الدراسات دراسة (Eloise,1992) ودراسة (Tuker,1982) ودراسة (Cerrato,1979) ، وهذا قد يرجع إلى الاختلاف في طبيعة هذه البرامج الرياضية ، من حيث الصعوبة أو كونها ألعاب فردية أو جماعية ، وكذلك قد يعود سبب الاختلاف إلى مدة البرامج الرياضية المختارة حيث أن هناك اختلاف في فترات التطبيق لهذه البرامج ومدة البرنامج المعطى بأكمله ،وعليه تبقى الحاجة إلى وجود المزيد من الدراسات في هذا الجانب لترجيح حقيقة الدور الذي يلعبه اشتراك الرياضي في بعض برامج التدريب الرياضي على مستوى مفهوم الذات لديه .

دراسات اهتمت بدراسة الفروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية :

في دراسة قام بها (Samuel ,1990) لمعرفة الفروق في مفهوم الذات بين المشاركين في التدريب على مهارات لعبتي كرة السلة والهوكي ، وبالتالي تحديد أثر الاشتراك في التدريب على

مستوى مفهوم الذات ، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة المدارس الثانوية في نيجيريا ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤) طالب وطالبة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٧٢) طالب وطالبة مجموعة تجريبية ، و(٧٢) طالب وطالبة كمجموعة ضابطة . وقد تم إخضاع المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي استمر مدة عشرة أيام ، وبمعدل (٤٥) دقيقة يومياً وعلى مدار يومين في الأسبوع ، تم قياس مستوى مفهوم الذات قبل وبعد الاشتراك في التدريب ، باستخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لصالح المجموعة المشاركة في ممارسة النشاط الرياضي ، وقد دلت نتائج الدراسة على أن المشاركة في البرامج الرياضية تعمل على توفير فرصة كبيرة لتعديل مستوى مفهوم الذات.

وفي دراسة قامت بها فرج (١٩٨٤) في مصر حول أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات ، تكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالب من المرحلة الجامعية ، وقسمت العينة إلى قسمين ، ممارسين للأنشطة الترويحية وغير ممارسين ، وتم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات ، ودلت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة في أبعاد مفهوم الذات بين الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين ولصالح الممارسين ، حيث أن الطلبة الذين يمارسون الأنشطة يكونون أكثر تقبلاً لذاتهم من الطلبة الذين يعزفون عن المشاركة ، وأن الممارسين لديهم اتجاه إيجابي نحو الحياة وقادرون على التعامل معها بعكس الذين لا يقبلون على ممارسة الأنشطة الترويحية .

وفي دراسة قامت بها رواش (١٩٨٤) هدفت إلى التعرف على التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية واشتملت العينة على (١٠٠) طالب

تراوحت أعمارهم بين (١٠ – ١٢) سنة ، من المدارس الابتدائية في القاهرة ، قسم الطلاب إلى مجموعتين متساويتين، يمارس أفراد المجموعة الأولى النشاط الرياضي ، بينما لا يمارس أفراد المجموعة الثانية أي نشاط رياضي وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية يتمتعون بمستوى أفضل من التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات مقارنة بأقرانهم من غير الممارسين.

وفي دراسة قامت بها فرحات (١٩٨٦) ، هدفت إلى التعرف على الفروق في تقدير الذات بين الرياضيين وغير الرياضيين في المرحلة الثانوية بمحافظة الجيزة بمصر ، حيث تكونت عينة الدراسة من ٧٠٠ طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي من المدارس الحكومية ، تم اختيارهم بطريقة عمدية منهم ٣٥٠ طالب وطالبة من الفرق الرياضية ، و٣٥٠ طالب وطالبة من غير المشتركين في الفرق الرياضية ، واستخدمت الباحثة مقياس كوبر سميث لتقدير الذات (كما يرى نفسه) ، ودلت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين الرياضيين (طلاب وطالبات) وغير الرياضيين (طلاب وطالبات) ، وعدم وجود أثر للجنس على مستوى تقدير الذات لديهم .

وأجرى كون(Con , 1985) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في مفهوم الذات بأبعاده المختلفة بين لاعبات الفرق الرياضية الممثلة لمنتخبات جامعة تكساس ومجموعة أخرى من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي ، وتكونت عينة البحث من (٤٨) طالبة من عضوات المنتخبات الرياضية بجامعة تكساس و (٥٥) طالبة من غير الممارسات للأنشطة الرياضية واستخدم الباحث مقياس تنسي لقياس مفهوم الذات ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات الجسمية لصالح الطالبات عضوات المنتخبات الرياضية بالجامعة.

وفي دراسة قامت بها لبيب (١٩٨٤) ، هدفت إلى التعرف على الفروق في تقدير الذات بين لاعبي ولاعبات منتخبات الإدارات التعليمية بجمهورية مصر ، تكونت عينــة الدراسة من (٩٦٧) طالب وطالبة في المرحلتين الإعدادية والثانوية ، واستخدمت البــاحثة مقيــاس تقدير الذات لكوبر سميث (كما يرى نفسه) ، ودلت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في تقدير الذات بين لاعبي الألعاب الجماعية والفردية ، ودلــت نتائج الدراســة أيضــا على وجود فــروق ذات دلالة إحصائية في تقـــدير الـــذات بين الممارسين للأنشــطة الرياضية من الذكور والممارسات من الإناث في المرحلة الإعدادية والثانوية ولصالح مجموعة الذكور .

يلاحظ من خلال الدراسات السابقة والتي اهتمت بدراسة الفروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، أن معظم الدراسات تشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين للأنشطة الرياضية ، وهــذا قد يعود إلى التشابه في طبيعة الأنشطة الرياضية الممارسة ، وكذلك التشابه في عينة الدراسة ، والأداة المستخدمة في قياس مفهوم الذات حيث استخدم معظم الباحثين مقياس تنسي لمفهوم الذات .

دراسات اهتمت بدراسة مفهوم الذات وبعض الأنشطة الرياضية المتخصصة :

في دراسة قام بها جورج ويانيس (George & Yannis,1991) هدفت إلى الكشــف عن العلاقة بين تقديــر الــذات ومشاركة مجموعة من الإناث في برنامج للياقة البدنية ، تكونت عينــة الدراســة من (٩٦) امرأة من اليونان تراوحت أعمارهن بين (١٨-٤٠) ســنة تم اختيــارهن للمشــاركة في برنامج اللـيــاقة البدنية ، حيث تخضع المشاركات لفتــرات تدريــب بواقع (٢-٣) مرات في الأسبوع ، ولمدة شــهر على الأقل لتوقع حدوث أثــر التمرين ، وقد تم قياس مســتوى

تقـدير الذات قبل المشـاركة وبعدها باستخدام مقياس (Bachman&O`Malley,1977) لتقدير الذات ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن ومعدلات عالية في مسـتوى تقديـر الـذات نتيـجة المشاركة في هذا البرنامج ، وفسـر البـاحث حدوث هـذا التحسـن بسـبب الخبرة الجديدة التي اكتسبتها عينة الدراسة ، بالإضافة إلى حدوث عملية سـيطرة ذاتية داخلية بسبب التدريب تؤدي إلى زيادة الكفاءة الذاتيـة وبالتالي زيادة مستوى تقدير الذات لديهن.

في دراسة قامت بها الفاهر(١٩٨٦) حول مفهوم الذات لدى المتفوقات في التعبير الحركي والتمرينات والجمباز وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة ، وكان من أهداف الدراسة التعرف على الفروق في مفهوم الذات بين المتفوقات في كل من الباليه والفنـون الشعبية والتمـرينات والجمباز وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة ، (٣٠) من أفراد فرقة الباليه المصرية ، و(٣٠) من فريقي التمرينات بكليتي التربية الرياضية بالقـاهرة والإسكندرية و (٣٠) من منتخب مصر والجامعات للجمباز ، (٣٠) طالبة من كلية هايلولبرج بألمانيـا ، (١٥) للتمرينات و (١٥) للباليه ، وقد استخدمت الباحثة مقياس " تنسي " لمفهوم الذات ومقياس " جسمي كما أراه " لعلاوي وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات والتفوق في الأنشطة الرياضية .

أجرت كذلك جرانه (١٩٨٤) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في مفهوم الذات الجسمية بين مجموعات من الممارسات للسباحة على مختلف مسـتويات اللعـبة (المستوى المنخفض، والمتوسط ، والمتقدم ، ومجموعة المنافسات) ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبة في السنة الأولى بكليـة التربيـة الرياضية للبنـات بالإسكندرية ، قسمن حسـب مسـتواهـن في السباحة إلى (٤) مجموعات متساوية ، واستخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات الجسـمية لعلاوي (١٩٨١) "جسمي كما أراه" ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجســمية

لصالح مجموعة المستوى المتقدم ومجموعة سباحة المنافسة .

وفي دراسة قام بها الكسندر (Alexander, 1981) حول مدى إمكانية تعزيز مفهوم الذات للإناث السود من خلال نشاطات لعبة الهوكي ، تكونت عينة الدراسة من ٤٥ من الإنـــاث السود تتراوح أعمارهن بين ١٤ إلى ١٧ سنة ، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات مجموعة ضابطة لم تشارك في نشاط لعبة الهوكي ، ومجموعة أشركت في هذا النشاط بصورته الطبيعية ، ومجموعة أشركت في نشاط لعبة الهوكي بصورته المحسنة لنموذج أوميـغا . وبينـت نتـائج الدراسة تفوق المجموعة التي أشركت بالنشـــاط بصورته المحسنة في مفهوم الذات على المجموعتين الضابطة والمجموعة التي أشركت بالنشاط بصورته الطبيعية .ويتضح من نتائج الدراسة أيضا أن الأنشــطة الرياضية وخاصة لعبـــة الهوكي يمكن أن تستخدم لتعزيز مفهوم الذات وذلك بوجود عامل محسن لذلك مثل نموذج أوميغا:

كذلك في دراسة قام بها شاوفر (Shawver , 1978) لمعرفة أثر المشاركة في الأنشطة الرياضية الخطرة على مفهوم الذات ، حيث اهتمـت الدراسة بتحليل مفهوم الذات لدى مجموعة من الطلاب الذين يشاركون في برامج الأنشطة الرياضية الخطرة ، وكان هدف الدراســة يتمثـل في تحديد إذا كانت هناك فروق في مفهوم الذات لدى ثلاث مجمـوعات وهي مجمـوعة الممارســين للأنشطة الرياضية الخطرة ، ومجمـوعة الممارسين للأنشــطة الرياضية غير الخطرة والمجموعة الضابطة ، وقد دلت النتائج على أنــه لا توجد فروق ذات دلالـــة إحصائية في مفهوم الذات لـــدى المجموعات الثلاثة.

وفي دراسة قام بها درويش (١٩٨٤) هدفت إلى التعرف على الفروق فــي مفهــوم الذات الجسمية تبعا للمستوى الرقمي لدى لاعبي الرمي في ألعاب القوى ، وقد اســـتخدم الباحث مقياس

مفهوم الذات الجسمية لعلاوي (١٩٨١) " جسمي كما أراه " ، وتم اختيـــار عينة البحث بالطريقة العمدية جميع لاعبي الرمي على المستوى الدولي والدرجـــة الأولى الذين اشـتركوا في بطــولة جمهورية مصر عام ١٩٨٤ ، ودلت نتائج الدراسة على ارتفاع درجــة مفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي الرمي بجمهورية مصر العربيـــة ، وأنهــم يمتازون بمفهــوم ذات إيجابي نحو أجسامهم . وأظهرت النتائج وجود اختلاف في مستوى مفهوم الــذات الجسمية للاعبي الرمي بالاختلاف الفعلي في مستوى أدائهم الرقمي ولصالح أصحاب الأرقام المرتفعة في الرمي .

وأجرى بلاكمان (Blackman, 1988) دراسة بحثت في أثر المشاركة في مجموعات الرقص على مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى مجموعة من الطالبات ، وتكونت عينة البحث من ١٦ طالبـــة من الصفوف الخامس وحتى الثـــاني الثـــانوي ، ومتوسط أعمارهن ١٤سنة و١٠ أشهر ، وضمت المجموعة التجريبية أعضـــاء فريق الرقص ، ومجمـــوعة أخرى ضـــابطة من الطالبات المتطوعات مساوية للتجريبية في العـــدد ومطـــابقة لها من حيـــث السن والوزن والطول والصف والعرق ، وأظهرت نتائج الدراسة بأن المشاركة في مجموعة الرقص ترتبـــط بالتحسن في مستوى اللياقة البدنية ، وأنه لا يوجد أثر ذو دلالة في مستوى مفهـــوم الذات نتيجة للمشاركة في برنامج رياضة الرقص .

من خلال نتائج الدراسات السابقة والتي اهتمت بدراســـة مفهـــوم الـــذات وبعض الأنشـــطة الرياضية المتخصصة ، أنها تشير إلى وجـــود تحسن في مستوى مفهوم الذات نتيجة الاشتراك في ألعاب رياضيـــة متخصصة ، وأن مفهوم الذات يتحسن بتحسن المستوى الرقمي للاعب أو بتحسن مستوى الأداء لديه في هذه الألعاب التخصصية .

يتضح من خلال نتائج معظم الدراسات السابقة أن هناك علاقة وفروق إيجابية في مفهوم الذات

بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين ، وأن هناك تحسن كبيــر في مستوى مفهــوم الذات نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية ، وبالرغم من أن هناك بعض الدراسات التي كانت نتائجها غير إيجابية إلا أنها تعتبر قليلة مقارنة بالدراسات التي كانت نتائجها إيجابية في تحسن مفهوم الذات ولنــدرة الدراسات في البيــئة الأردنيــة لمثــل هذا الموضوع وحيث الاختلاف في نوع الأنشطة الرياضية الممارسة والعادات الاجتماعية ودوافع الممارسة الرياضية تأتي مثل هذه الدراسة للتعرف على أثر ممارســة الأنشطة الرياضيــة على مفهوم الذات من خلال متغيرات (الجنس ، المستوى الرياضي ، الخبرة الرياضية) .

الفصل الثالث

الطريقـــة والإجراءات

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلـة الثانوية الذكور والإناث في مدارس محافظة الطفيلة كما هو مبين في الجدول رقم (١) :

جدول رقم (١)
توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعا لعدد المدارس والجنس

الجنس	عدد المدارس	عدد الطلاب
ذكور	١٢	١١٩٥
اناث	١٣	١٤٩٢
المجموع	٢٥	٢٦٨٧

عينـــةالدراســـة:

تكونت عينـــة الدراسة من جميع الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في المدارس الثانوية في محافظة الطفيلة وعددهم (٧٣٣) طالب و طالبة ، بعد تحديد محــك الممارســة الرياضية ، حيث اعتمدت سجلات مدرسي التربية الرياضية لتمثل الأشخاص الممارسين للأنشطة الرياضيــة على مستوى الفرق المدرسية ، وكذلك سجلات مشرفي الأنشــطة الرياضية في مديــرية التربيــة للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية ضمن مستوى المنتخبات المدرســية لمديــرية التربية والتعليم لمحافظة الطفيلة .كذلك تم اختيار عـــدد آخـــر مـــن الطلبـــة غيـــر الممارسين للأنشطة الرياضية بالطريقة العشـــوائية الطبقية ، وعـــددهم (٥٣٥) طالب وطالبة ، والجدولين رقم (٢) و (٣) يبينان

توزيع أفراد العينة وفقا لمتغيرات الدراسة .

جدول رقم (٢)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس والممارسة الرياضية

الممارسة الرياضية / الجنس	ممارس	غير ممارس
ذكور	٤٦٣	٣٢٢
إناث	٢٧٠	٢١٣
المجموع	٧٣٣	٥٣٥

جدول رقم (٣)

توزيع أفراد عينة الدراسة من الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية حسب متغيرات الخبرة الرياضية والمستوى الرياضي

المستوى الرياضي / الخبرة الرياضية	منتخب	فرق مدرسية
اقل من ٣ سنوات	٨٧	٢٧٥
اكثر من ٣ سنوات	١١٣	٢٥٨
المجموع	٢٠٠	٥٣٣

أداةالدراســـــة:

تم اســـتخدام مقيــاس مفهــوم الــذات لبيرس هارس (Piers – Haris) الذي قام بتعريبه وتقنينه للبيئة الأردنية الداوود (١٩٨٢) ، حيــث اســتخدم في هذا المقياس التدريــج الثنـــائي (نعم / لا) أمـــام كل فقـــرة من فقراته ويتكون هذا المقياس من ٨٠ فقرة موزعة على ستة أبعاد رئيسية هي : السلوك ، الوضع الفكري والمدرسي ، المظهر الجسمي ، القلق ، الشهرة والشعبية ، والرضا والسعادة ، وفي هذه الدراسة أعطي الطالب الذي تتفق إجابته مع مفتاح التصحيح علامتان بينما أعطي الطالب الذي لا تتفق إجابته مع مفتاح التصحيح علامة واحدة .

صـــدق المقيـــاس :

لقد تم اســتخراج دلالات الصدق للمقيـّاس الأصلي حيــث قام بيرس (Piers,1965) بحساب معامل الارتباط بين المقياس نفسه ومقاييس اخرى ، فقد قـــارن بين أداء الطلبة على مقياس مفهوم الذات وتقديرات معلميهم لهم لنفس المقياس Teacher-rating وقد تـــراوح معامل الارتباط بين أداء الطلاب على المقياس وتقديرات معلميهم لهم ما بين ٠,٠٦- ٠,٤١ ، وقورن اداء الطـــلاب علـــى المقيـــاس مـــع تقـــديـــرات زمـــلائهم لهـــم ووجـــد معـــامل ارتبـــاط تراوحـــت قيـــمته بين ٠,٢٦- ٠,٤٩ (الداوود ، ١٩٨٢) وللتأكد من صدق المقـ يـــاس في بيئته الاصلية وفي البيئك الأخرى فقد أجريت دراسات عديدة حيث قام ماير (Mayer,1965) بمقارنة علامـــات عينة من الطلاب بلغت ٩٨ طالب على مقياس بيرس – هارس لمفهوم الذات وعلاماتهم على مقيـــاس ليبست لمفهوم الذات (Lipisitt childrens self – concept) حيث هدفت الدراسة الى استخراج دلالة صدق جديدة لمقياس بيرس – هارس عن طريق الصدق التلازمي وقد وجد معامل ارتبـــاط بيـــن علامات الطلاب على المقياس بلغت قيمته ٠,٦٨ وبمستوى دلالة ٠,٠١ . (الداوود ، ١٩٨٢)

وفي دراســة لاوســتن وســويدر (Austin & Swider , 1971) حيث قارنا علامات مجموعة من الطلاب بلغت ٣٣٤ طالـــب امتدت من الصف الثالـــث الابتدائي حتى الثالث الاعدادي على مقيـــاس بيرس – هارس لمفهـــــــوم الـــذات مع قائمـــــة تقـــدير الـــذات لكوبـــر سميث (Cooper Smith Self – Esttem Inv) وقد وجد معامل ارتباط عالي بين علامات الطلبة على المقياسين لم يحدد قيمته رقمياً .(الداوود ، ١٩٨٢) .

وللتأكد من صدق المقيـــاس في البيئة الأردنية فقد قام الداوود (١٩٨٢) باستخراج دلالات صدق المقياس بطريقتين هما : الصدق التمييزي ، وصدق البناء .

الطريقة الأولى : اعتمدت على تقـديرات المعـلمين Teach-rating حيث قـدم الباحث تعريفا نظريا ، وآخر إجرائيا لمفهوم الذات لبعض المعلمين والمعلمـات حـدد بموجبه الخصائص والمميزات التي تتوافر لدى الطلبة الذين يملكون مفهـوم ذات عال ، والطلبـة الذين تتوافر لديـهم خصائص لمفهوم ذات متدن .وقد أخذت عينة الصدق عشـوائيا من الصفوف الرابـع والسـادس الابتدائي ، الأول والثالث الإعدادي ، الأول والثاني والثالث الثانوي وقـد طلب من ثلاثـة معلمين لكل صف من الصفوف السابقة ، أن يحـدد كل واحـد منهم ، وعلى انفـراد (١٠) طـلاب أو طالبات من طلابهم ، لديهم مفهوم ذات عال و (١٠) آخرين لديهم مفهـوم ذات متدن ، مسـتعينين على ذلك بالتعريف الإجرائي المعطى لهم .

وبعد حصر أسماء الطلبة الذين اجمع عليهم من قبل معلمين اثنين أو اكثـر على أن لديـهم مفهوم ذات عال أو مفهـوم ذات متدني ، أعطـي هؤلاء الطلبة المقياس وطلـب إليهم الإجابة عن فقراته ، وبعد أن صححت إجابات الطلبة ، قورنت متوسطات علامة المجموعة العاليـة (الطلبـة الذين أجمع عليهم من قبـل معلمين أو اكثـر على أن لديهـم مفهـوم ذات عال) مع المجمـوعة المتدنية (الطلبة الذين اجمع عليهم من قبل معلمين او اكثـر على ان لديـهم مفهوم ذات متـدني) وحسـب الإحصائي (ت) للمجموعتيـن .وقـد دلـت نتـائج دراسة الصدق هذه على وجود (١٣) معامل ذي دلالة إحصائية من أصل (١٥) معاملا سجلت فروقا ذات دلالة إحصائية ، حيث وجد في عينة الذكور أن (٥) معاملات سجلت فروقا ذات دلالة إحصائية من أصل (٧) معاملات وفي عينة الإناث وجد أن مجموع المعاملات والبـالغ عـددها (٨) قد سجلت جميعها فروقا ذات دلالة إحصائية .

أما الطريقة الثانية لاستخراج صدق المقياس ، فقد اعتمدت على صدق البناء ، حيث قورنت

علامات مجموعة من الطلبـــــة على مقياس مفهوم الذات مع علاماتهم على مقياس معرب للقلق ، للتأكد من الافتراض الذي تشير إليه الدراسات والأبحاث النفسية من وجود علاقة عكسية بين القلق ومفهوم الذات : (Burns, 1979) . حيث تشــير إلى أنــه كلما أرتفع مستوى مفهوم الذات عند الفرد ، انخفض مســتوى القلق عند ذلك الفرد ، والعكس صحيح . وقد أكدت المقارنة بين علامات الطلبة على المقياســين (مفهوم الذات ، والقلق) على وجود علاقة عكسية بينهما ، فقد بلغ معامل الارتباط بينهما (-٠,٧٢) .

ثبـــــــات المقيـــــاس :

لتقدير ثبات المقياس الأصلي في البيئة الأمريكية فقــد قام بيرس(Piers,1969) باستخراج معامل ثبات للمقياس عن طـــريق إعـــادة التطبيـــق لمدة شـــهرين وأربعـــة اشـــهر على طلاب الصف الخامـــس الابتدائي وبلـــغ معامل الارتبـــاط بين مرتي التطبيق ٠,٧٧ .(الداوود ،١٩٨٢).

وقد أشار الداوود،١٩٨٢ الى دراسات اخرى للتحقـــق من ثبـــات المقـــياس حيث أجرى بيرس (Piers,1973) دراسة اســـتخدم فيها معادلة كودر – ريشاردسون ٢٠ على عينة من طلبة صفي السادس الابتدائي والأول الثـــانوي حيث بلـــغ معـــامل الثبـــات ٠,٨٨ للصف الســـادس و ٠,٩٣ للأول الثانوي .

كما قام ليفلي (Lefly,1974) بحساب ثبات مقياس بيرس –هارس لمفهوم الذات عن طريق التجزئة النصفية ، ثم اســـتخدام معادلة سبيرمان–براون ، للحصول على دلالة ثبات جديدة للمقياس وكانت عينة الدراسة من الأطفال الهنود والمكسيكيين والأمريكيين ، وبلغـــت عينة الدراسة (٥٣) طـــالب وطالبـــة ، تراوحت أعمارهم بين ٧–١٤ ســـنة ، حيث بلغـــت قيمة معامل الارتباط بهذه الطريقة (٠,٩١) .

وقد دلت نتائج دراسات استخدمت طريقة اعادة الاختبار لمدة زمنية تزيد على خمس شهور على وجود معاملات ارتباط بين مرتي التطبيق تزيد عن ٠,٧٠ ففي دراسة أجراها مكلفلين (Mcloughlin,1975)على عينة من صفوف الخامس والسادس الابتدائي والسابع الأساسي ولمدة خمسة اشهر دلت النتائج على وجود معاملات الارتباط التالية ٠,٧٥ ، ٠,٧٢ ، ٠,٧١ للصوف السابقة على التوالي .

وللتأكد من ثبات المقياس في البيئة الأردنية فقد قام الداوود (١٩٨٢) باستخراج دلالات ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة مؤلفة من (٩٥) طالبا وطالبة ، اختيروا عشوائيا من الصفوف الأساسية والصفوف الثانوية من مدارس مدينة أربد الحكومية ، وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين (٣٠) يوما ، وبلغ معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات المفحوصين في مرتي التطبيق للمقياس (٠,٩٥) بينما تراوحت قيم معاملات ثبات المقاييس الفرعية الستة ما بين (٠,٦٦ – ٠,٨٢) . ويبين الجدول رقم (٤) معاملات ثبات المقياس محسوبة بطريقة الاعادة .

جدول رقم (٤)

معاملات ثبات المقياس الكلي والمقاييس الفرعية الستة محسوبة بطريقة الاعادة لمدة (٣٠) يوما

اسم المقياس	قيم معاملات الثبات (بيرسون ر)
المقياس الكلي	٠,٩٥١
السلـــــــــــوك	٠,٨١٧
الوضع الفكري والمدرسي	٠,٨٥١
مظهر الجسم والطلعة الخارجية	٠,٨٥١
القلــــــــــق	٠,٨٢٠
الشهرة والشعبية	٠,٧٢٤
الرضا والسعادة	٠,٦٢٦

إجراءات الدراســـــــة :

تمت إجراءات هذه الدراسة وفق الخطوات التالية :

بعد تحديد مجتمع الدراسة ، والذي تكون من جميع طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة الطفيلة ، وتحديد عينة الدراسة بالممارسين للأنشطة الرياضية في هذه المدارس ، وعدد آخر من غير الممارسين تم اختيارهم بالطريقـــة العشوائية ، وتحديد أداة الدراسة المتمثلة في مقياس بيرس-هارس لمفهـــوم الـــذات بنسخته المعـــربة والتي قام بتعريبها وتقنينها الداود (١٩٨٢) ، تم الحصول على موافقـــة مديرية التربية والتعليم لمحافظة الطفيلة بنـــاء على تنسيب من جامعة مؤته لتطبيق هذا المقيـــاس ، وقد تمت عملية التطبيق في نهاية الفصل الدراسي الثاني للعام ٩٩/٢٠٠٠م وبحضور الباحث لتوضيح أي ملاحظات يبديها الطلبـــة ، وقد استغرقت عملية التطبيق مدة شهر ، وتمت عملية التصحيح في ضوء مفتاح الإجابة المعد لهذا الغرض ، وقد أعطي الطالب الذي توافق إجابته مفتاح التصحيح علامتان ، بينما أعطي الطالب الذي لا تتفق إجابته مع مفتـــاح التصحيـــح علامة واحدة عن كل فقرة ، وبذلك تكون أعلى علامة للطالب (١٦٠) ، وأدنى علامة هي (٨٠) .

المعالجة الإحصائية:

تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد العينة على مقياس مفهوم الذات وللإجـــابة على أسئلة الدراسة تم اســـتخدام تحليل التباين الثنائي لمعرفـــة الفروق في مســـتوى مفهوم الذات بين الممارســـين للأنشـــطة الرياضيـــة وغير الممارســـين باختـــلاف الجنس، وذلك للإجابة على سؤال الدراسة الأول.

كما تم استخدام تحليل التباين الثنائي أيضا للإجابة على سؤال الدراسة الثاني.

الفصل الرابـــــــــع

النتائــــــــــج

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والجنس والخـــبرة الرياضية على مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة . وفي سبيل تحقيــق ذلك تم اختيار عينة الدراسة من جميع الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الفرق المدرسية ومنتخب مديرية التربيـــة والتعليم لمحافظة الطفيلة ، وفي مختلف الألعـــاب الرياضيـــة التـــي تمارس في هذه المدارس ، حيث بلغت عينة الممارسين للأنشطة الرياضيـــة (٧٣٣) طـــالب وطالبة ، وتم اختيار عينة من الطلبة غير الممارسين للأنشطة الرياضيـــة اختـــيروا بالطريقـــة العشوائية ، وبلغ عددهم (٥٣٥) طالب وطالبة من مختلف مدارس محافظة الطفيلة .

وبعد أن تمت عملية تفريغ استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس بـــيرس - هـــارس لمفهوم الذات بصورته المعربة والمقننة للبيئة الأردنية ، تمت عملية التصحيـــح وفقـــا لمفتـــاح تصحيح الإجابـــات المعد لهذا الغرض ، بعد ذلك تم حساب العلامة الكلية لكل فرد من أفـــراد عينة الدراسة ، ثم قام الباحث باســـتخراج المتوســـطات الحســـابية والانحرافـــات المعياريـــة لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس بيرس - هارس لمفـــهوم الـــذات تبعـــا لمتغـــيرات الممارسة الرياضية والجنس والخبرة الرياضية والمستوى الرياضي ، والجدول رقم (٥) يبيـــن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعلامات الطلبة .

جدول رقم (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على مقياس مفهوم الذات تبعا لمتغيرات لممارسة الرياضية ، الجنس ، المستوى الرياضي ، الخبرة الرياضية

المجموعات	المتغير	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الممارسين للأنشطة الرياضية	الجنس	ذكور	٤١٣	١١٦,٤٩٨٨	٥,٦٢٩٢
		إناث	٣١٧	١١٦,١٠٤١	٥,٣٠٥٧
	الخبرة الرياضية	من (١-٣) سنوات	٣٥٩	١١٦.٠٨٣٦	٥,٧٧٠٢
		أكثر من٣ سنوات	٣٧١	١١٦,٥٦٣٣	٥,٢٠٣٢
	المستوى الرياضي	فرق مدرسية	٥٣٣	١١٥,٩٤٣٧	٥,٥٥١٢
		منتخب مديرية	١٩٧	١١٧,٣٦٥٥	٥,١٩٧٠
غير الممارسين للأنشطة الرياضية	الجنس	ذكور	٣٢٣	١١٧,١١١٥	٥,٧٦١٣
		إناث	٢٠٧	١١٥,٠٠٠٠	٥,٥٣٣٧
	الخبرة الرياضية	بدون خبرة	٥٣٠	١١٦,٢٨٦٨	٥,٧٦١٢
	المستوى الرياضي	بدون مستوى	٥٣٠	١١٦,٢٨٦٨	٥,٧٦١٢
الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية	الجنس	ذكور	٧٣٦	١١٦,٧٦٧٧	٥,٦٩١٨
		إناث	٥٢٤	١١٥,٦٦٧٩	٥,٤١٨٧
الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية	الممارسة الرياضية	ممارس	٧٣٠	١١٦.٣٢٧٤	٥.٤٩٠٨
		غير ممارس	٥٣٠	١١٦.٢٨٦٨	٥.٧٦١٢

يلاحظ من الجدول رقم (٥) أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لأفـراد عينـة الدراسة على معظم المتغيرات ، حيث يتبين أن أعلى متوسط حسابي لأداء أفراد العينـة علـى مقياس مفهوم الذات كان لدى الأفراد الممارسين للأنشطـة الرياضية من أعضـاء منتخـب مديريـة التربيـة والتعليـم ، وبلغـت قيمتـه (١١٧,٣٦٥٥) ، بينما نجد أن أدنى متوسـط

يعود لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس مفهوم الذات كان من الإناث غير الممارسات للنشاط الرياضي وبلغ (١١٥,٠٠٠٠) .

وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة حسب أسئلة الدراسة :

أولاً : النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وينص على : هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) للممارسة الرياضية والجنس في مفهوم الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية .

ولمعرفة ذلك والإجابة على السؤال الأول تم استخدام تحليل التباين الثنائي (tow – Way ANOVA) حيث أشارت نتائج التحليل إلى عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية للممارسة الرياضية على مفهوم الذات ، فقد كانت قيمة ف (٠,٥٧٧) عند مستوى دلالة (٠,٤٤٨) .كما يتبين من الجدول رقم (٦) .

جدول رقم (٦)

نتائج تحليل التباين الثنائي لمعرفة أثر الممارسة الرياضية والجنس في مفهوم الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات التباين	متوسط مربعات التباين	قيمة ف	مستوى الدلالة
الممارسة الرياضية	١	١٧.٨٨٦	١٧,٨٨٦	٠,٥٧٧	٠,٤٤٨
الجنس	١	٤٦٥,١٤٦	٤٦٥,١٤٦	١٥,٠٠١	٠,٠٠٠
الممارسة × الجنس	١	٢١٨,٢٧٣	٢١٨,٢٧٣	٧,٠٣٩	٠,٠٠٨
الخطأ	١٢٥٦	٣٨٩٤٦,٨٠٢	٣١,٠٠٩		
المجموع	١٢٥٩	٢١٠٣٦,٢٢١	٧٣٢,٣١٤		

أما فيما يتعلق بأثر الجنس على مفهوم الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، فتشير نتائج تحليل التباين الثنائي كما في الجدول رقم (٦) إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية على مستوى دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات بين الذكور والإناث ، حيث بلغت قيمة ف = (١٥,٠٠١) ومستوى الدلالة (α = ٠,٠٠٠) ، وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ أن متوسط أداء الذكور بلغ (١١٦,٧٦٧٧) على مقياس بيرس-هارس لمفهوم الذات ، وكان أعلى من متوسط أداء الإناث والذي بلغ(١١٥.٦٦٧٩) ، وهذا يعني أن مستوى مفهوم الذات عند الذكور أعلى منه عند الإناث .

وبالنسبة لأثر التفاعل بين الممارسة الرياضية والجنس فقد أشارت نتائج التحليل الواردة في الجدول رقم (٦) إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات ، يمكن أن يعزى للتفاعل بين الممارسة الرياضية والجنس ، حيث كانت قيمة (ف = ٧,٠٣٩) عند مستوى دلالة (α = ٠,٠٠٨) .

ثانياً : النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وينص على : هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات لدى الممارسين للأنشطة الرياضية يعزى للخبرة الرياضية والمستوى الرياضي ؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الثنائي (tow – Way ANOVA) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذا الأثر كما هو موضح في الجدول رقم (٧) .

جدول رقم ٧

نتائج تحليل التباين الثنائي لمعرفة أثر للمستوى الرياضي والخبرة الرياضية في مفهوم الذات لدى الممارسين للأنشطة الرياضية .

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات التباين	متوسط مربعات التباين	قيمة ف	مستوى الدلالة
المستوى الرياضي	١	٢٨٩,١٢٣	٢٨٩,١٢٣	٩,٧٠١	٠,٠٠٢
الخبرة الرياضية	١	٤,٨٥٣	٤,٨٥٣	٠,١٦٣	٠,٦٨٧
المستوى الرياضي × الخبرة الرياضية	١	٢٤,٩٢٨	٢٤,٩٢٨	٠,٨٣٦	٠,٣٦١
الخطـــأ	٧٢٦	٢١٦٣٦,٦٣٩	٢٩,٨٠٣		
المجمـــوع	٧٢٩	٢١٩٥٥,٥٤٣	٣٤٨,٠٧٧		

يلاحظ من الجدول رقم (٧) وجود أثر ذو دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات يعزى للمستوى الرياضي ، حيث بلغت قيمة (ف = ٩,٧٠١) ومستوى الدلالة (α = ٠,٠٠٢) ، وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ أن متوسط أداء الأفراد ضمن مستوى منتخب المديرية والذي بلغ (١١٧,٣٦٥٥) على مقياس مفهوم الذات كان أعلى من متوسط أداء الأفراد في مستوى الفرق المدرسية والبالغ (١١٥,٩٤٣٧) ، وهذا يعني أن مستوى مفهوم الذات عند لاعبي منتخب مديرية التربية والتعليم كان أعلى منه عند لاعبي الفرق المدرسية .

أما فيما يتعلق بالخبرة الرياضية ، فتشير نتائج التحليل الواردة في الجدول رقم (٧) إلى عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات يعزى للخبرة الرياضية حيث كانت قيمة (ف = ٠,١٦٣) عند مستوى دلالة (α = ٠,٦٨٧) .

وبالنسبة لأثر التفاعل بين المستوى الرياضي والخبرة الرياضية ، فقد أشارت نتائج التحليل إلى عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية (α = ٠,٠٥) في مفهوم الذات تعزى للتفاعل بين المستوى الرياضي والخبرة الرياضية ، حيث كانت قيمة (ف = ٠,٨٣٦) عند مستوى دلالة (α = ٠,٣٦١) كما هو موضح في الجدول رقم (٧) .

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة التي أجريت على عينة مؤلفة من (١٢٦٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم لمحافظة الطفيلة إلى التعرف على أثر الممارسة الرياضية والجنس والمستوى الرياضي والخبرة الرياضية في مفهوم الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج يمكن تفصيلها على النحو التالي :

بالنسبة لأثر الممارسة الرياضية في مفهوم الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود أثر في مفهوم الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية يعزى للممارسة الرياضية ، وهذا يعني أن المواقف والخبرات الرياضية التي تعرض لها الممارسين للأنشطة الرياضية لم تساهم في تحسن مستوى مفهوم الذات لديهم مقارنة بالأفراد غير الممارسين ، وقد يعود ذلك إلى عدم الاهتمام الكافي لدى الممارسين للأنشطة الرياضية في الفرق المدرسية بالتمرين المنظم ، وعدم التعرض إلى خبرات تنافسية كافية أمام الجمهور بما تحويه هذه الخبرات من نجاح وفشل ، والتي قد تعمل على تعزيز الفعالية الذاتية ومفهوم الذات لديهم ، حيث أن التمرين المنظم والخبرات التنافسية الكافية ذات المعدل المناسب والبيئة المناسبة لممارسة النشاط تعمل على خلق حياة انتقالية مليئة بالمهارات الحركية والنفسية والتي تؤدي بالتالي إلى تعزيز مفهوم الذات والفعالية الذاتية لدى الفرد حتى في مواقف أخرى لاحقة . (Cokerill et al,1992)

وقد يعود سبب عدم وجود فروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

الرياضية إلى غياب الدافع لممارسة الأنشطة الرياضية ، وعدم وضوح الهدف الذي يمارس من أجله هذه الأنشطة كالاحتراف والارتقاء إلى المستويات العليا من الممارسة ، وكذلك بسبب قلة الدعم الاجتماعي المناسب لدى الممارسين ، ويؤيد ذلك نظرية (Bandura) السلوكية المعرفية الخاصة بأبحاث الرياضة وسيكولوجية التمرين ، حيث تعتبر الدافع هو القضية الجوهرية التي تؤثر في الحالة النفسية للممارس وفي درجة مفهوم الذات المجرب لديه ، حيث أن المشاركة في العاب تنافسية بوجود دعم اجتماعي يناسب هذه المشاركة بالإضافة إلى وجود الدافع لإنتاج مستوى عالي من النجاح والرغبة في تجربة مشاعر المنافسة قد يؤثر مباشرة على مستوى مفهوم الذات لدى الممارسين للأنشطة الرياضية (Valerand and Reid , 1984) وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Eloise , 1992) في عدم وجود فروق في مفهوم الذات تعزى للمشاركة في ممارسة الأنشطة الرياضية ، بينما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Samuel , 1990) والتي أظهرت وجود فروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ولصالح الممارسين ، وربما يعود ذلك إلى الاختلاف في طبيعة الأنشطة الرياضية والبيئة التي تمارس فيها هذه الأنشطة ، وكذلك لاختلاف دافع الممارسة بين البيئة الأردنية والنيجيرية حيث طبقت دراسة (Samuel) .

وفيما يتعلق بأثر الجنس في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، فقد بينت نتائج الدراسة أن مفهوم الذات عند الذكور كان أعلى منه عند الإناث ، وقد يعود ذلك إلى الأنماط والضوابط الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي أجريت فيه الدراسة ، حيث يوصف بالمجتمع المحافظ والذي يعمل على تقديم دعم أقل للإناث لتحقيق

أدوار إيجابية ، ويجعل الدور محصوراً لممارسة الأنشطة الرياضية بأشكالها المختلفة مقتصرة على الذكور (Snyder et al , 1979) ، وكذلك قد يعود سبب وجود الفروق في مفهوم الذات لصالح الذكور إلى الميل الكبير لديهم للوجه التنافسي لتحقيق الفوز والظفر بخبرات النجاح في هذا المجال ، والتي قد تعمل على تعزيز مفهوم الذات لديهم أكثر منه عند الإناث (Duda , 1987) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Stair, 1981) في أن مفهوم الذات لدى الذكور أعلى منه عند الإناث المشاركات في ممارسة الأنشطة الرياضية .

وبالنسبة لأثر المستوى الرياضي على مفهوم الذات لدى الممارسين للأنشطة الرياضية ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر للمستوى الرياضي في مفهوم الذات لدى أفراد عينة الدراسة ، حيث كان مستوى مفهوم الذات لدى لاعبي منتخبات مديرية التربية والتعليم أعلى منه لدى أفراد عينة الدراسة من أعضاء الفرق المدرسية الممارسة للنشاط الرياضي ، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الممارسة الرياضية كلما تحسن مستوى مفهوم الذات لدى الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي ، وقد يعود ذلك إلى الزيادة الحاصلة لدى لاعبي المنتخبات من حيث التعرض لخبرات تدريبية منظمة ومواقف تنافسية أفضل منها لدى أعضاء الفرق المدرسية ، وبالتالي التحسن في مستوى الإنجاز والنجاح والذي يصفه (Berline, 1992 & Gage) بأن مستوى النجاح والإنجاز ينبئ بمستوى عال من الاحترام والتقدير للكفاءة الذاتية وبالتالي تعزيز مفهوم الذات لدى الأفراد الذين يحققون هذا المستوى العالي من الإنجاز والنجاح في المنافسات . وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (إسماعيل ،

١٩٨٤) في أن مستوى مفهوم الذات يتحسن بتحسن مستوى أداء اللاعــــب وانتقالـــه مـــن المستوى الأدنى إلى الأعلى .

وفيما يتعلق بأثر الخبرة الرياضية على مفهوم الذات لدى الممارسين للأنشطة الرياضيــة ، بينت نتائج الدراسة عدم وجود أثر للخبرة الرياضية على مفـــهوم الــذات بيــن الأفــراد الممارسين من ذوي الخبرة من (١-٣) سنوات ، والأفراد الممارسين ذوي الخبرة (أكــثر من ٣ سنوات) ، وقد يعود ذلك بسبب النمطية المتبعة في ممارســـة الأنشـطة الرياضيــة التدريبية والتنافسية ، وعدم تعرض الطالب الممارس للأنشطة الرياضية إلى خبرات ومواقف جديدة تتناسب مع تقدم خبرته الرياضية ، مما يؤدي إلى استقرار في مستوى خبرات الطـالب ومستوى الإنجاز والطموح لديه ، وبالتالي استقرار في مستوى الكفاءة الذاتية ومفهوم الــذات عنده ، حيث يحس الطالب أن التمرين وممارسة النشاط الرياضي التنافسي أمر اعتيـــادي لا يمنحه التغير المطلوب والمناسب لخبرته الطويلة ، فيوصفوا بالممارسين مدمني التمرين مــع غياب الرؤية الواضحة لآثار ممارسة النشاط الرياضي وتطور الخبرة على الحالــة النفسـية ومفهوم الذات لدى الفرد (Rejeski , 1987) .

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يمكن إيراد التوصيات التالية :

- الاهتمام الكافي بفترات التمرين المنظم لدى الممارسين للأنشطة الرياضية وعدم انقطاع هذا التمرين ، وكذلك العمل على زيادة تعرضهم إلى خبرات تنافسية كافية وأمام جمهور مما يعمل على زيادة الكفاءة الذاتية لديهم .
- العمل على وضوح الهدف لدى اللاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية ، ومعرفة الدافع الذي من أجله يمارسون هذه الأنشطة ، والعمل على السمو في هذا الهدف كالوصول إلى مستوى المنتخبات والأندية والاحتراف إن وجد .
- توفير الدعم الاجتماعي المناسب للإناث لممارسة الأنشطة الرياضية حتى في المجتمعات المحافظة ، وذلك بتوفير الإمكانات المناسبة لذلك كالصالات والقاعات المخصصة لذلك .
- العمل على زيادة الأنشطة الرياضية التنافسية للإناث لتشجيع الميل إلى التنافس لديهن كنوع من الدافع لممارسة الأنشطة الرياضية ن وتقديم الحوافز مقابل الفوز في التنافس .
- زيادة تعرض لاعبي الفرق المدرسية إلى مباريات تنافسية ومع لاعبين من بيئات مختلفة كما هو الحال في منتخبات مديرية التربية والتعليم ، مما يعمل على زيادة التعرض لخبرات النجاح والفشل ، والمثول أمام جمهور يتابع أداءه ، وبالتالي قد يزيد من مستوى الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات لديه .
- إجراء دراسات تتناول مراحل دراسية أخرى غير المرحلة الثانوية ، وألعاب رياضية

متخصصة فردية وجماعية ، وجوانب نفسية أخرى أيضا لمعرفة أثـــر ممارســـة الأنشـــطة الرياضية عليها .

- إجراء دراسات أخرى تتناول مفهوم الـــذات وممارسة الأنشـــطة الرياضية تبعا لمتغيرات مســـتقلة جديدة مثل (المســـتوى الاقتصـــادي ، مستوى الدعم الاجتماعي ، ثقافة الوالدين ، أنماط الشـــخصية ، نوع اللعبـــة ، مركـــز اللعب) ، لمعرفة أثرها في تحسن مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية باختلاف هذه المتغيرات .

بسم الله الرحمن الرحيم

المراجع العربية

١- أبو زيد ، إبراهيم . (١٩٨٧) . سيكولوجية الذات والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .

٢- أسعد ، ميخائيل . مالك ، مخول . (١٩٨٢) . مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الأوقاف الجديدة : بيروت – لبنان .

٣- إسماعيل ، ماجده محمد .(١٩٨٢) . مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء في الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، مجلة دراسات ، المجلد السادس ، القاهرة .

٤- إسماعيل ، مديحه محمد . (١٩٨٤) . مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء في مادة مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، ملخصات البحوث ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٥- بهادر ، سعدية . (١٩٨٣) . من أنا ؟ البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجهة لأطفال الرياض بين النظرية والتجربة ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي : الكويت .

٦- جبريل ، موسى . (١٩٨٣) . تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور ، جامعة دمشق .

٧- جرانة ، تهاني أحمد . (١٩٨٤) . الفروق في مفهوم الذات الجسمية بين مجموعات مختلفة المستويات في السباحة ، ملخصات البحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٨- حداد ، ياسمين . (١٩٩٠) . أساليب العزو تقديرات الذات والاكتئاب وارتباطاتها المتبادلة ، وعلاقتها بالممارسة الوالدية ، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية ، الجامعة الأردنية ، المجلد ١ ، العدد ٣ .

٩- حسين ، محمود عطا . (١٩٨٧) . مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الطمأنينة الانفعالية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد ١٥ ، عدد ٣ .

١٠- خطاب ، محمد . (١٩٨٧) . أثر مفهوم الذات على التحصيل الأكاديمي ، منشورات مركز البحث والتطوير التربوي ، جامعة اليرموك : اربد – الأردن .

١١- الداوود ، أسعد . (١٩٨٢) . اشتقاق معايير أردنية لمقياس بيرس – هارس لمفهوم الذات . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة اليرموك : اربد – الأردن .

١٢- درويش ، نظمي . (١٩٨٤) . الفروق في مفهوم الذات الجسمية تبعا للمستوى الرقمي لدى لاعبي الرمح في العاب القوى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

١٣- الديب ، علي محمد . (١٩٩١) . نمو مفهوم الذات لدى الأطفال والمراهقين من الجنسين وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب . العدد ٢٠ .

١٤- ذنون ، راشد حمدون . (١٩٧٩) . دراسة لبعض العوامل التي تؤدي إلى عزوف الطلبة عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الإسكندرية .

١٥- راتب ، أسامه كامل . (١٩٨٢) . مستوى الأداء الحركي وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .

١٦- رواش ، كوثر محمد . (١٩٨٤) . التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات والعلاقة بينهما لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

١٧- الريماوي ، محمد عوده . (١٩٩٣) . في علم نفس الطفل ، مؤسسة زهران للنشر ، عمان ، الأردن .

١٨- زهران ، حامد عبد السلام .(١٩٨٢) . التوجيه والإرشاد النفسي (الطبعة الأولى) ، عالم الكتب ، القاهرة .

١٩- زهران ، حامد عبد السلام .(١٩٨٦) . علم النفس النمو (الطبعة الثامنة) ، عالم الكتب ، بالقاهرة .

٢٠- صوالحه ، محمد . (١٩٩٠) . علاقة مستوى مفهوم الذات وشكل التغذية الراجعة بفاعلية تعلم مفاهيم علمية لدى طلاب الصف الثاني الإعدادي في الأردن . رسالة دكتوراه غير منشوره ، جامعة عين شمس ، مصر .

٢١- عبد الحفيظ ، إكرام . (١٩٨٦) . مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء المهاري العالي والمنخفض لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات . مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد ٩ عدد ٣ .

٢٢- عبد الظاهر ، إخلاص . (١٩٩٠) . دراسة مفهوم الذات والذات الجسمية لدى المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي بقسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية للبنات بالكويت ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الكويت .

٢٣- عدس ، عبد الرحمن ، توق ، محي الدين . (١٩٨٤) . أساسيات علم النفس التربوي. جون وايلي : نيويورك – الولايات المتحدة الأمريكية .

٢٤- علاوي ، محمد حسن . (١٩٨٧) . علم النفس الرياضي ، (الطبعة السادسة)، دار المعارف ، القاهرة .

٢٥- علاوي ، محمد حسن . (١٩٨٧) . سيكولوجية التدريب والمنافسات ، (الطبعة السادسة) ، دار المعارف ، القاهرة .

٢٦- العناني ، حنان . (١٩٩٠) . الصحة النفسية للطفل ، (الطبعة الأولى) ، دار الفكر ، عمان .

٢٧- عويدات ، عبدالله . (١٩٨٨) . أسباب عزوف الفتيات في الجامعة الأردنية عن ممارسة النشاط الرياضي ، مجلة دراسات ، الجامعة الأردنية ، مجلد ١٥ ، عدد ١ .

٢٨- الفاهر ، سامية ربيع . (١٩٨٦) . مفهوم الذات لدى المتفوقات في التعبير الحركي والتمرينات والجمباز وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة . رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

٢٩- فرج ، سمير . (١٩٨٤) . أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات للممارسين وغير الممارسين لدى طلاب المرحلة الجامعية . مؤتمر الرياضة للجميع في الدول النامية ، مصر .

٣٠- فرحات ، ليلى السيد . (١٩٨٦) . الفروق في تقدير الذات بين الرياضيين وغير الرياضيين من تلاميذ وتلميذات الصف الأول بالمرحلة الثانوية بمحافظة الجيزة ، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة .

٣١- الكردي ، عصمت . (١٩٨٣) . العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة .

٣٢- كفافي ، علاء الدين . (١٩٨٩) . تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي – دراسة فاعلية تقدير الذات ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، العدد ٣٥ ، جامعة الكويت : الكويت .

٣٣- لبيب ، محمود ليل . (١٩٨٤) . تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الإدارات التعليمية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظتي القاهرة والجيزة ، مؤتمر الرياضة للجميع في الدول النامية ، مصر.

٣٤- المنصوري ، علي عمر .(١٩٨٠) . الرياضة للجميع ، (الطبعة الأولى) دار المعارف ، القاهرة .

٣٥- يعقوب ، إبراهيم . (١٩٩٠) . دراسة مقارنة للخصائص السيكومترية لمقياس مفـــهوم الذات المبني بالطريقة التقليدية ، وطريقة نموذج راش ، رسالـــة دكتوراه ، غير منشورة ، الجامعة الأردنية .

٣٦- يعقوب ، إبراهيم . وليل ، رمزي . (١٩٨٥) . علاقـــة مفـــهوم الـــذات بـــالتحصيل الدراســـي لدى تـــلاميذ المرحلة الإعدادية في الأردن ، أبحاث الـــيرموك . المجلـــد الأول عدد ٢ .

المراجع الأجنبية

1-Abuhalimeh , Faiq Husni . (1986) . The effect of two 10 training programs on self- concept and student attitude towards physical activity of male and female Jordanian college physical education majors. The Florida State University. Dissertation Abstracts International. Vol . 47 . N 9-10 .

2-Alexander , A . (1981) . The enhancement of self-concept of young black females through field hockey of the omega module . Unpublished doctoral dissertation. Temple University.

3-Barell , J . (1995) . Critical issue : Working toward student self-direction and personal efficacy as educational goals . Oak Brook , IL : North Central Regional Educational Laboratory .

4-Blackman , L. Hunter ,G . and Harrison, P . (1988) . The effect of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. Adolescence. Vol XX 111 . No. 90 summer. Libra publishers. Inc. pp. 437-447.

5-Branden , N. (1992) . The power of self-esteem. Deerfield Beach , FL : Health Communications , Inc .

6-Brigham , J. (1986) . Social psychology . Boston: Little Brown Co.

7-Burns,R.B.(1981) The self-concept Theory Measurment , Development , and Behavior , New York . Long man .

8-Byrne , B.M. (1984) . The General academic self-concept . Review of Educational Research . Vol . 54 . No 3 .

9-Cerrato . M . Russell . (1979) . changes in body image and self-concept among college students who participate in selected program of physical conditioning , Unpublished doctoral dissertation , East Texas state University .

10- Cockerill, I. M., Nevill , A.M. and Byrne , N.C. (1992) . Mood , mileage and the menstrual cycle . British Journal of Sport Medicine , Vol . 26 , pp . 145-150 .

11- Coleman, J. (1980) . Friendship and the peer group in adolescence . In . J . Adelson . Hand book of adolescent psychology . (pp. 408-432) . New Yourk : Wiley .

12- Con, Stephen, Leonard, (1985) . The relationship between self-concept and selected physical characteristies among female varsity athletes and non-participants. Dissertation Abstract International , Vol 46 , p. 44710.

13- Duda, J.L.(1987) . Toward a developmental theory of children's motivation in sport . Journal of Sport Psychology ,9,130-145 .

14- Eloise , M.A. (1992) . Effect of selected physical activity on the self-concept of at-risk high school students. Dissertation Abstract International , Vol. 53 , No 6 p. 1841 .

15- Franken , R. (1994) . Human motivation . (3rd ed.) . pacific Grove , CA : Brooks Cole publishing Co .

16- Folkins , C.H. and Sime , W.E. (1981) . Physical fitness training and mental health . American Psychologist , Vol . 36 No. 4 , pp. 373-389 .

17- Gage, N. , & Berliner , D. (1992) . Educatinal psychology (5th ed) . Boston : Houghton Mifflin .

18- George , D & Yannis , T. (1991) . Self-Esteem and locus of control in Adult Female Fitness Program Participants. International Journal . Sport Psychol, 22 . 154-164.

19- Gersild, A.T. (1963) The psychology of Adolescence . (2 nd. ed) . New York : The Macmillan Company .

20- Hall, S , and Lindsey,G . (1974) . Theories of personality . John Wily and Sons Inc, New York .

21- Harris , D. (1986) . The effect of teacher expectations , gender , and behavior on pupil academic performance and self-concept . Journal of Educational Research . No . 3 , pp. 173-179 .

22- Herbert, W. & Naida, D. (1988). Competitive and Cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multi dimensional self-concepts . Journal of Sport & Exercise Psychology , V. 10.pp. 390-407 .

23- Huitt, W. (1997) . The SCANS report revisited. Paper delivered at the fifth annual gulf south business and vocational education conference, Valdosta state University , Valdosta , GA, April 18.

24- Hurlock , E.P. (1974). Children development, Mc Graw-Hill Book Company , N.Y.

25- Kyllo , L.B. and Landers , D.M. (1995) , Goal setting in sport and exercise : a research synthesis to resolve the controversy . Journal of Sport and Exercise Psychology , V. 17. PP. 117-137.

26- Mathaws , D.K. (1983). The effect of adventure activities on the self-concept of elementary school children. Dissertation Abstracts International , Vol. 43 No. 8 February .

27- McCallum, A. (1985) . The relationship of participation In interscholastic and cocurricular activities to grade point average number

of days absent , number of discipline referrals , self – concept and attitude toward school. Junior high student , Dissertation Abstract International Vol 470 .

28- Purkey , W. (1988) . An overview of self – concept theory for counselors . ERIC Clearinghouse on counseling and personnel services, Ann Arbor , mich . (An ERIC / CAPS Digest : ED 304630) .

29- Rejeski , W.J. (1987). Sex role orientation and the responses of men to exercise stress . Research Quarterly , Vol .58,pp.260-4.

30- Samuel, O . S . (1990) . Effects of training in Basketball and Field Hokey skills on self – concept of Nigerian adolescents . International Journal . Sport Psychol ; 21 : pp 121 – 137 .

31- Scheirer , M.A. & Kraut , R.E. (1979) . Increasing achievement via self – concept change .

32- Shavelson , R.J. and Bolus, R. (1982) . Self-Concept : the interplay of theory and methods, Journal of Educational psychology , Vol. 74 . No.1.

33- Shawver, C, (1978) : The effects of participation in selected risk college physical classes on a student's self- concept . Middle Tennessee State University. Dissertation Abstracts International V. 39 . N. 10 .

34- Singer, R. (1975): Myths and Truth in sport psychology. New York: Harper and Row, publishers.

35- Snyder, E.E, Kivlin, J.E, & Spreitzer. (1975).The female athlete : An analysis of objective and subjective role conflict . Sport sociology : Contemporary themes .pp.204-216.

36- Stair , D. (1981) . The relationship between self-concept and team achievement among college intramural. Dissertation Abstracts International, University of Arkansas.

37- Tuker, L.A. (1982) . Effects of weight training program on the self-concept of colege males . Perceptual and Motor Skills . Vol 54, pp. 1055- 10610.

38- Vallerand, R.J. and Reid , G . (1984) . On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: a test of cognitive evaluation theory, Journal of sport Psychology , Vol. 6, pp 94-102.

39- Westgott , R.R. (1980) . The effect of physical education activity classes on the self-concept of college students. Unpublished doctoral dissertation , Oklahoma state University .

الملاحــــــــق

ملحق رقم (١)

مقياس بيرس - هارس لمفهوم الذات

مقياس مفهوم الذات :

أخي الطالب / أختي الطالبة :

الاستبانة التي بين يديك تمثل أداة لقياس مفهوم الذات ، وتحتوي على مجموعة من العبارات التي يستعملها الناس لوصف أنفسهم ، أرجو قراءة كل عبارة منها بتمعن ، ووضع إشارة (×) تحت كلمة نعم إذا كانت العبارة تمثل ما تشعر به أو تصف به نفسك ، أو وضع إشارة (×) تحت كلمة لا إذا كانت العبارة لا تمثل ما تشعر به أو تصف به نفسك ، علما بأن هذه المعلومات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

---

*العمر : ....

*الجنس : أ- ذكر ب- أنثى

- ممارسة النشاط الرياضي:
  - ١- منتخب مديرية
  - ٢- فرق مدرسية
  - ٣- غير مشترك في الفرق المدرسية

* سنوات الخبرة في ممارسة النشاط الرياضي : ....

*إسم اللعبة التي تشارك بها : ....

الباحث : خلدون العدينات

الرقم	فقرات المقياس	نعم	لا
١	يسخر زملائي مني في الصف		
٢	انني انسان سعيد		
٣	يصعب علي تكوين اصدقاء		
٤	انني غالبا حزين		
٥	انني انسان ذكي		
٦	انني خجول		
٧	ارتبك عندما يسألني المعلم في الصف		
٨	يسبب شكلي الازعاج لي		
٩	ساكون انسانا مهما عندما أكبر		
١٠	أشعر بالقلق عندما يكون لدي امتحانات في المدرسة		
١١	لست انسانا معزوفا كثيرا بين الناس		
١٢	سلوكي في المدرسة جيد		
١٣	انني السبب في الأخطاء التي تقع في أعمالي		
١٤	أسبب المتاعب لعائلتي		
١٥	انني شخص قوي		
١٦	لدي افكار جيدة		
١٧	انني عضو هام في عائلتي		
١٨	افضل طريقتي الخاصة في أي عمل أقوم به		
١٩	أتقن عمل الأشياء التي أصنعها بيدي		
٢٠	أستسلم وأضعف في متابعة الامور		
٢١	أعمل واجباتي المدرسية بشكل جيد		
٢٢	اعمل اشياء سيئة كثيرة		
٢٣	استطيع أن أرسم بطريقة جيدة		
٢٤	أجيد العزف على بعض الآلات الموسيقية		
٢٥	أتصرف بطريقة غير مقبولة في البيت		

رقم	فقرات المقياس	نعم	لا
٢٦	انني بطيء في انهاء واجباتي المدرسية		
٢٧	انني عضو هام في صفي		
٢٨	انني عصبي		
٢٩	عيوني جميلة		
٣٠	استطيع تقديم تقرير جيد امام الصف		
٣١	غالبا ما اسرح أو أحلم بأشياء خارج المدرسة		
٣٢	أوجه النقد لاخوتي وأخواتي		
٣٣	يظهر أصدقائي ميلا نحو افكاري		
٣٤	غالبا ما أقع في مشكلة أو اضطرب		
٣٥	أطيع أوامر اهلي		
٣٦	انني انسان محظوظ		
٣٧	انزعج كثيرا		
٣٨	يتوقع أهلي عمل أشياء كثيرة مني		
٣٩	أحب نفسي كما هي		
٤٠	أشعر بأنني مستثنى أو مستبعد من بعض المواقف		
٤١	شعري جميل		
٤٢	غالبا ما أتطوع بأعمال داخل المدرسة		
٤٣	أتمنى لو كانت شخصيتي غير ما هي عليه		
٤٤	أنام جيداً في الليل		
٤٥	أكره المدرسة		
٤٦	انني أخر من يقع عليه الاختيار في الالعاب		
٤٧	أمرض كثيرا		
٤٨	غالبا ما أكون قاسيا مع الناس		
٤٩	يعتقد زملائي في المدرسة ان لدي أفكار جيده		
٥٠	انني غير سعيد		

الرقم	فقرات المقياس	نعم	لا
٥١	اصدقائي كثيرون		
٥٢	انني مرح وبشوش		
٥٣	انني لا اعرف الكثير من الاشياء		
٥٤	مظهري انيق وجميل		
٥٥	لدي الكثير من الطاقة للنشاط والحركة		
٥٦	غالبا ما اقحم نفسي في المشاجرات والعراك مع الآخرين		
٥٧	اتمتع بشهرة وشعبية بين الاولاد		
٥٨	ينتقدني الناس كثيرا		
٥٩	لقد خاب رجاء عائلتي بي		
٦٠	وجهي يبعث السرور لدى الآخرين		
٦١	عندما احاول ان اقوم بعمل ما ، اتعثر كثيرا ولا يحالفني التوفيق		
٦٢	ينتقدني افراد عائلتي في البيت		
٦٣	انني القائد في الالعاب وانواع الرياضة الاخرى		
٦٤	انني غير رشيق في حركاتي		
٦٥	ينحصر دوري في الالعاب والرياضة بالمشاهدة وليس بالمشاركة		
٦٦	أنسى ما أتعلمه		
٦٧	يجد الناس سهولة في التعامل معي		
٦٨	أفقد اعصابي بسهولة		
٦٩	اتمتع بشهرة وشعبية بين البنات		
٧٠	أقرأ وأطالع بعض الكتب غير المدرسة		
٧١	أفضل العمل وحدي على العمل مع الجماعة		
٧٢	احب اخوتي واخواتي		
٧٣	اتمتع بمظهر وشكل جيدان		
٧٤	غالبا ما اكون خائفا		
٧٥	غالبا ما تسقط مني وتتكسر		
٧٦	انني مخلص في عملي وعلاقاتي واستحق ثقة الناس على ذلك		
٧٧	انني مختلف عن الناس الاخرين		
٧٨	تخطر على بالي افكار سيئة		
٧٩	انني ابكي بسهولة		
٨٠	انني شخص جيد		

ملحق رقم (٢)
كتاب رئيس جامعة مؤته إلى معالي وزير التربية والتعليم

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة
MU'TAH UNIVERSITY

مكتب الرئيس

الرقم: ١٣٥/١٠/ ٥٧٧٨
التاريخ: ١٤٢١/٢/١٤هـ
الموافق: ١٨/٥/٢٠٠٠م

معالي وزير التربية والتعليم المحترم

تحية طيبة، وبعد ،،،

فأرجو التلطف بالعلم أن الطالب خلدون عبد المهدي سليم العذينات / ماجستير في كلية العلوم التربوية بجامعة مؤتة، يرغب بتوزيع الاستبانة الخاصة برسالته الموسومة بـ (الفروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة) على طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الطفيلة.

أرجو معاليكم التكرم بإجراء ما ترونه مناسباً بهذا الشأن، لتسهيل مهمة الطالب المذكور في الحصول على المعلومات المطلوبة لرسالته.

شاكرين لكم حسن اهتمامكم وحرصكم على التعاون مع جامعة مؤتة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

رئيس الجامعة

نائب الرئيس لشؤون الكليات الإنسانية والعلمية

د.محمد شاهين

MU'TAH - KARAK - JORDAN
Tel.: 372380-99 / 617860-64
617890-94
P.O.Box: 7 - Tlx.: 63003 Mu'tah Jo.
Fax.: (962-6) 654061

الكرك - الأردن
٦١٧٨٦٠ - ٦٤ / ٣٧٢٣٨٠ - ٩٩
٦١٧٨٩٠ - ٩٤
ص.ب ٧ - تلكس: ٦٣٠٠٣ مؤتة جو
فاكس: (٩٦٢-٦) ٦٥٤٠٦١

ملحق رقم (٣)
كتاب معالي وزير التربية والتعليم إلى مدير التربية والتعليم لمحافظة الطفيلة

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التربيـــة والتعليـــم

الرقم ١٠/٣ التاريخ ٢/٢/١٤٢١ الموافق ٦/٥/٢٠٠٠

السيد مدير التربية والتعليم لمحافظة الطفيلة

الموضوع : البحث التربوي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

اشارة لكتاب معالي رئيس جامعة مؤته رقم ١٣٥/١٠/٢٣٧٨ تاريخ ١٨/٥/٢٠٠٠ .

يقـوم الطـالب خلدون عبد المهدي سليم العدينات باجراء دراسة بعنوان " الفروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للانشطة الرياضية لدى عينه من طلبة مدارس المرحلة الثانوية في محافظـة الطفيـلة " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير من كلية العلوم التربوية في جامعة مؤته ويحتاج ذلك تطبيق استبانة على عينه من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لمديريتكم .

يرجى تسهيل مهمة الطالب المذكور وتقديم المساعدة الممكنة له .

مع وافر الاحترام ،

وزير التربية والتعليم

الامين العام

نسخة/ لمعالي رئيس جامعة مؤتـــة

اشارة لكتابه أعلاه

نسخة / للسيد رئيس قسم البحث التربوي

٥٦٠٧١٨١ فاكس ٥٦٦٦٠١٩ ص.ب (١٦٤٦) تلكس : ٢١٣٩٦

ملحق رقم (٤)

كتاب مديرية التربية والتعليم لمحافظة الطفيلة إلى مديري ومديرات المدارس الثانوية التابعة لها.

الرقم: ط/٢٧/٧
التاريخ: ٢/٣/١٤٢١
الموافق: ٥/٦/٢٠٠٠

مديرية التربية والتعليم
لمحافظة الطفيلة
===============

مديري ومديرات المدارس.
الموضوع/ البحث التربوي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اشارة لكتاب معالي وزير التربية والتعليم رقم ط/٣/١٠/١٩٣٣٤ تاريخ ٢٠٠٠/٥/٣١ يقوم الطالب خلدون عبد المهدي العدينات باجراء دراسة بعنوان(الفروق في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين للانشطة لدى عينة من طلبة مدارس المرحلة الثانوية في المحافظة وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير من كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة ويحتاج ذلك تطبيق استبانة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارسكم .

ارجو تسهيل مهمة الطالب المذكور وتقديم المساعدة الممكنة له .

واقبلوا الاحترام

مدير التربية والتعليم
عبد الحميد العبارصه

نسخة/ لمدير الشؤون التعليمية
نسخة/ رئيس الاشراف

ن.م / ا.س